



# أهم قرارات يتخذها المراهق

## شون كوفى

صاحب الكتاب الأكثر مبيعاً

العادات السبع للمراهقين الأكثر فعالية



# أهم قرارات

يتخذها المراقق



# أهم أقرارات

يتخذها المراهق

دليل المراهقين

"شون كوفى"



### للتعرف على فروعنا في

المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة  
نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت [www.jarirbookstore.com](http://www.jarirbookstore.com)  
للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على:  
[jbpublications@jarirbookstore.com](mailto:jbpublications@jarirbookstore.com)

### تحديد مسئولية / إخلاء مسئولية من اي ضمان

هذه ترجمة عربية لطبعة اللغة الإنجليزية، لقد بذلنا قصارى جهدنا في ترجمة هذا الكتاب، ولكن بسبب القيود المتأصلة في طبيعة الترجمة، والناجمة عن تعقيدات اللغة وإحتمال وجود عدد من الترجمات والتفسيرات المختلفة لكلمات وعبارات معينة، فإننا نعلن بكل وضوح أننا لا نتحمل أي مسئولية ونخلي مسئوليتنا بخاصة عن أي ضمانات ضمنية متعلقة بملاءمة الكتاب لأغراض شرائه العادية أو ملاءمته لغرض معين، كما أننا لن نتحمل أي مسئولية عن أي خسائر في الأرباح أو أي خسائر تجارية أخرى، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر، الخسائر العرضية، أو المترتبة، أو غيرها من الخسائر.

### الطبعة الأولى ٢٠١٠

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

Copyright © 2006 FranklinCovey Company  
Franklin Covey and the FC logo and trademarks are trademarks of Franklin Covey Co.,  
and their use is by permission.

"The Paradoical Commandments" are reprinted by permission of the author.  
Copyright © 1968 by Kent M. Keith, renewed 2001.

ARABIC language edition published by JARIR BOOKSTORE.

Copyright © 2010. All rights reserved.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means,  
including electronic, mechanical, photocopying, recording, scanning, or otherwise.

Scanning, uploading and distribution of this book via the Internet or via any other  
means is illegal. Please do not participate in or encourage piracy of copyrighted materials.  
Your support of the authors and publishers rights is appreciated



A GUIDE FOR  
**TEENS**  
STRONG ADVICE for CHALLENGING TIMES

# The **6** Most Important **DECISIONS** You'll Ever Make

**SEAN COVEY**

The bestselling author of  
*The 7 Habits of Highly Effective Teens*





## ما يقوله المراهقون وغيرهم عن كتاب

# أمر قرارات يتخذها المراهق

"لقد فعلها شون مرة أخرى. وأتنبأ أنه سيكون علامة فارقة للمراهقين والبالغين وسيعاودون قراءته والانتفاع بما فيه وتبادلته فيما بينهم. وبذلك يكون بمقدور الجميع اتخاذ قرارات ذكية".

— "مارك فيكتور هانسين"، المؤلف المشارك لسلسلة "شورية دجاج من أجل الروح" الأكثر مبيعا على قوائم جريدة نيويورك تايمز؛ وهو أيضا مؤلف مشارك لكتابتين:

*Cracking the Millionaire Code and The One Minute Millionaire*

"لعبة الحياة مليئة بالخيارات؛ ولاسيما في سنوات المراهقة. سيقدم لك هذا الكتاب خطوطا إرشادية لمساعدتك على استغلال سنوات مراهقتك كي تصنع منها شيئا عظيما".

— "ستيف يوتج"، الظهير الربيعي السابق بفريق سان فرانسيسكو فورتس نايترز والذي انضم إلى قائمة المشاهير (49ers)، وصاحب مؤسسة فوريفر يانج

"توجهت مباشرة إلى الفصل الذي يتناول العلاقات العاطفية، بالطبع. وقد غير هذا الفصل تفكيري تماما فيما يتعلق بمسألة العلاقات واختيار شريك الحياة - وأنا أعني ما أقول؛ لقد تغير رأيي بمقدار ١٨٠ درجة! شكرا لك، شون كوهي".

— "داني ماكزادين"، ١٦ عاما، دالين، أيرلندا

"يقدم "شون كوهي" في كتابه معلومات هامة تنير بصيرة المراهقين إلى تحديات واقع الحياة والخيارات التي تصنع فارقا كبيرا في حياتهم".

— "جون جراي"، الحاصل على درجة الدكتوراه، والمؤلف المشارك لكتاب الرجال من المريخ والنساء من الزهرة الأكثر مبيعا على مستوى العالم

"في هذا الكتاب الممتع الذي يجذب القارئ إليه، حقق "شون كوهي" إنجازين عظيمين؛ فقد ألهم في كتابه بعالم الغموض الذي يواجه المراهقين وأوضح لهم التحديات الكبرى التي تواجههم وعرضها بالترتيب. كما أن أسلوبه الفكاهي الذي يجذبك إليه يستحوذ على انتباهك ولن يجعلك تترك الكتاب من يديك".

— "جون تي. تشيربان"، الحاصل على شهادة الدكتوراه في الفلسفة، كلية طب هارفارد، وصاحب كتاب *True Coming of Age*

"أخيراً، خرج علينا الكتاب الذي يمد شبابنا بالأدوات التي يحتاجونها كي يتخذوا القرارات الصائبة! وتكمن عبقرية "شون" في قدرته على الوصول إلى قلوب ونفوس وعقول المراهقين. وأنا بوصفي أماً ومعلمة، لدي شعور قوي أنه ينبغي مطالبة المراهقين بقراءة هذا الكتاب. وقد وصف مراهقي الاثنان هذا الكتاب بكلمة واحدة، (رائع)".

— موريال توماس سامرز ، مديرة مدرسة، إيه. بي. كومز ليدرشيب الابتدائية، مدرسة ناشونال بلو ريبونز المتميزة، مدرسة ناشونال سكول أوف كاركاتر ٢٠٠٤

"تعتمد الكيفية التي نعيش بها حياتنا على القيم التي نختار اتباعها. سيساعد هذا الكتاب المراهقين على انتقاء القيم التي يتبعونها كي يتخذوا القرارات التي تخلق لهم غداً أفضل".

— "إيه. سي. جرين"، صاحب مؤسسة إيه. سي. جرين يوث، واللاعب السابق بفريق لوس أنجلوس لكر، والحاصل على لقب "الرجل الحديدي" من الاتحاد القومي لكرة السلة

"ياله من كتاب رائع! فأشارك المراهقين في كتابة أجزاء من الكتاب مجهود يحمده عليه المؤلف. لقد قرأت الكتاب ولسان حالي يقول، رائع! هؤلاء أناس يمكنني أن أعاطف معهم، إنهم مراهقون مثلي يعانون من المشكلات نفسها. فليست الوحيد في هذا الشأن".

— "كريستي مارشيسي"، ١٥ عاماً، كوينزلاند، أستراليا

"في عالم يجد فيه المراهقون أنفسهم في خضم سيل من المعلومات المتضاربة حول الحب والمخدرات وصورة الذات، فإن قدرة "شون كوفي" على إيصال حقيقة الأمر معجزة نادرة الحدوث. أنصح المراهقين بشدة بقراءة هذا الكتاب".

— "ريتشارد بول إيفانز"، مؤلف كتاب *Christmas Box* الأكثر مبيعاً على قوائم جريدة نيويورك تايمز

"يبرز هذا الكتاب من أهمية التواصل مع الأسرة والعلاقات الصحية من خلال تشجيع المراهقين على أن يكونوا استباقيين في هذه المناحي الستة من حياتهم. إن رسالة الاختيار هذه وما يترتب عليه ينبغي أن تصل إلى مسامع أطفالنا وجيراننا ومجتمعاتنا مرات ومرات".

— "مايك كرايو"، عضو بمجلس الشيوخ الأمريكي

"لو لم يطمح المراهقون إلى تحقيق شيء في حياتهم، فسينتهي بهم الحال إلى عدم تحقيق أي شيء. وهذا الكتاب يمد المراهقين بالقوة كي يكونوا أنفسهم ويسيروا على الدرب".

— د. "دانيال بينكيت"، الحائز على جائزة *The Apprentice* من شبكة NBC والمدير التنفيذي لمؤسسة (بي سي تي بارتنز)

"لقد ساعدني هذا الكتاب على إدراك أنني أمتلك القوة كي أقرر لنفسي الإنسان الذي أريد أن أكونه والمهنة التي أود أن أمتنها بالمستقبل".

— "الكسندر إيان كيتي"، ١٦ عاماً، كوينهاجن، الدانمارك

"لقد قام شون كوفي بعمل رائع بفهمه للحاجات المعقدة والديناميكية لشباب اليوم. وشون هو أحد الكبار في مجال الكتابة للمراهقين. وكان من دواعي سروري أن أعرف شون وأقف بجانبه في

## هذا العمل العظيم .

‘سبسمان جراهام’ صاحب كتاب *Leans Can Make It Happen* وصاحب مؤسسه (ايه به دي) للتعليم والصحة والرياضة

“إن كانت قرارات الفرد تعكس الخيارات التي ننتقيها اليوم، فأعتقد انه لا توجد طريقة للبدء أفضل من كتاب شون كوهي، أهم ستة قرارات يتخذها المراهق. إنه رسالة قوية ستغير حياة المراهقين. وبمساعدة شون كوهي، أدرك الآن أنه بإمكانى تحقيق مستقبل باهر إن بدأت اليوم .”  
- “كارلى هادسي” حاصلة على الميدالية البرونزية في سباق سباحة الصدر لمسافة ١٠٠ متر بدورة الألعاب الأولمبية، أثينا، اليونان، ٢٠٠٤

“عرفنا شون كوهي أول ما عرفناه على أنه ابن “ستيفن” وعلى أنه ظهير ربيعى لا يشق له غبار. ومنلما كانت تمريراته ممتازة، فقد اثبت أنه أفضل كثيرا في الوصول الى قلوب المراهقين. والمسرحيات المتميزة التي يوصي بمشاهدتها في هذا الكتاب تجعل من سنوات المراهقة وقتا يريح فيه المراهق الكثير.”

“ليد وريتشارد إير” مؤلمان بصرى سيطلاخ بيويو، بايهر بلكب الاكثر مبيعا وموسسا لموقع لالكترونى  
valuesparenting.com

“يفهم شون كوهي بشكل حقيقي التحديات التي تواجه المراهقين واحتياجاتهم. وقد ظهر هذا الفهم في كتابه الأول العادات السبع للمراهقين الأكثر فعالية، ويظهره مرة أخرى في هذا الكتاب الجديد الرابع. هياله من دليل ومورد قيمين لشبابنا! أتمنى أن يقرأه كل مراهق في العالم”  
- “مال برمان” حاصلة على درجة الدكتوراه في التربية وعلم النفس وصاحب كتاب *Life's Greatest Lessons*

“يحتوي هذا الكتاب العديد من القصص المحفزة والاستراتيجيات الفعالة لمساعدة المراهقين على إيجاد الاجابات قبل ان يضطروا الى اتخاذ القرارات التي ستؤثر على كل جوانب حياتهم المستقبلية. ينبغي عليك ان تقرأ هذا الكتاب إن كنت تشد النجاح!”  
- “برينت سينجلتون”، ١٨ عاما، المائى بجائزة حكومة الولايات المتحدة القومية في التميز في المحافظة على بقاء الهواء لعام ٢٠٠٥ والجائزة القومية (بريدنتس انفايرومنتال يوٲ)

“من النادر ان تجد كتابا إبداعيا وملهما دون أن ينظر مؤلفه الى القارئ نظرة دونية. لقد وضع شون كوهي دليلا حواريا للمراهقين في كافة أرجاء العالم في ظل مواجهتهم لتحديات توضع امامهم في عالم اليوم والأكثر أهمية، أن هذا العمل الممتاز يقدم خارطة طريق محددة المعالم لعالم الغد.”  
- “دوجلاس سيوتس، رجل، قناتى ومنتج ومؤلف حائز على جائزتى جراهام وإيمى الدوليتين

“إنه لكتاب ممنع للغاية ومباشر في حديثه إلى المراهق مما يساعد المراهقين على فهم الخيارات الصائبة التي سينتقونها وسبب ذلك في المناخى الحساسة من حياتهم. فهو كتاب يجب

على المراهقين قراءته وكذلك أى شخص يعنى لأمرهم".

- "روجر و ربيكا ميريل، والدتا سبعة أطفال، ومؤلفتا *First Things First and Life Matters*

'لقد خرج علينا هذا الكتاب فى احسن توقيت. فلدى ابن فى الخامسة عشرة من عمره، ويقدم لنا شون كوهى نصحه بحيرة صديق يعنى لأمرك. هاى مراهق يستمع الى كلمات شون. سيجد نفسه ملهما كي يكون أفضل ويقوم بأشياء أفضل فى حياته'.

- "سبون دورسى" مدربة كرة قدم لمربى حرمه بورت كارولينا للسيدات و بحارته على اسطوله الوصية للجامعات لثمانى عشرة مرة

"تعجبني الطريقة التي يتعامل بها هذا الكتاب مع الموضوعات التي تهمني انا واصدقائى".  
- "دانيال إيرياس"، ١٥ عاما، كوستاريكا

"ثمة مئة سبب وجيه يجعلك تقرأ هذا الكتاب - القصص الرائعة والاقتباسات الملهمة والكم الضخم من النصائح حول كيفية اتخاذ الطريق القويم في كل شيء تفعله - ولكن لعل الفصل الذي ستقرؤه أولاً - العلاقات العاطفية - هو الفصل الذي ستذكره أكثر من غيره. هـ' كوهى' يبدي لنا كيفية اتخاذ القرارات التي ستحافظ على صحتنا ومشاعرنا وسعادتنا".  
'نوماس يكوپ" الحاصل على درجة الدكتوراه وعالم نفس و سعاد بليرسه بجامعة نيويورك بمقاطعة كورتلاند

"هذا الكتاب استثمار لمستقبل العالم، وهو ضرورى لنجاح ابنك المراهق. أحب هذا الكتاب!".  
- "جولي مورجينستين"، صاحبة كتاب *Organizing from the Inside Out for Teens*

"يزيد كتاب شون عن كونه كتابا تمهيدا للنجاح ويجتاز أى كتاب آخر قرأته من قبل، فهو يستهدف المراهقين، ولكونه يحوى ثروة كبيرة من الحقائق العملية التي تنفع فى كل وقت و زمان. فسيساعدك على غرس الدافعية فى نفس أى شخص وتوجيهه، سواء كان صغيرا ام كبيرا، كي يتولى مسئولية مستقبله عن طريق فهم قوة نجاح اليوم".  
- "بوب جودوين"، رئيس مجلس إدارة مؤسسة بويتس أوف لايت والمدير التميدى لها

'انه لكتاب رائع! فلم ار من قبل ايا من الأطفال الذين أعمل معهم متحمسين لقراءة كتاب مثلما هم متحمسون لقراءة هذا الكتاب - ولا سيما الأطفال قليلي القراءة. ومما لا شك فيه ان المادة التي يعرضها شون تنمذ الى قلوب المراهقين ولها تأثير ايجابى على حينهم".  
- "لويسون لاسالا"، مدرب الشباب بمركز اكر التعليمى للشباب ومعلم بمدرسة روكبروك بارك، ديلن، أيرلندا

'من خلال القصص الملهمة والمؤثرة لقصص واقعية، ياتى هذا الكتاب مليئا بالحكمة والتوجيه للمراهقين الذين يواجهون الكثير من القرارات والتحديات فى حياتهم. ولأنه مكتوب بشكل فكاهي، فإنه يصل بسهولة الى نفس القارئ، فهو دليل شامل للمراهقين المحظوظين الذين يقرأونه'.  
- "نيراجه ماسر"، حاصلة على درجة الماجستير فى التربية ومساعدة سسلة كتب لائنسا للعلوم

Get Along

"أيها الآباء، حضوا اولادكم المراهقين على قراءة هذا الكتاب! احووا عليهم او ادفعوا لهم مقابلا

ماديا او قوموا باى شىء تضطرون اليه مقابل قراءته . فهو يحمل رسالة بسيطة وبعبدة التأثير تؤثر على عالم اليوم والغد .

د . هيرى كلاود " الحاصل على رسالته لذكوره فى عم النفس الاكسمنى والمعلم المسارح للبرنامج الإداعى . New Life Live ' والمؤلف لسلسلة الكتب التى بيع منها مليون نسخة Boundaries

"انها المرة الأولى لى التى يتاح لى فيها ان أقرأ كتابا يتحدث عن أكثر الامور التى تهمنى وتركز على مشاعرنا" .

- "إميليو ألفوسو" ، ١٧ عاما ، نيكاراغوا

"إنه لكتاب ارشادى عظيم للمراهقين والمراهقات حول رحلتهم للوصول إلى مستقبل مبهر . فالرسائل البسيطة والقوية من غيرهم من المراهقين تضىء صفحات الكتاب ، وهى رسائل مصحوبة بنصائح واقعية من الحياة تجعل من هذا الكتاب رفيقا لا غنى عنه فى هذه الرحلة" .

- "فرانسيس هاسيلباين" ، رئيس مجلس إدارة ، ومدير معهد ليدر انستيتيوت

"هذا الكتاب لا يرشدك فحسب وإنما يجعلك تفهم المعنى الحقيقى لحياة المراهقين . فبعدما انتهيت من قراءته ، لم أعد كما كنت قبل قراءته أبدا . فهذا الكتاب لم يغير من افكارى فحسب ، وإنما جعلنى أفهم سبب حدوث أمور معينة لى وكيفية التغلب عليها" .

- "إم ، مانداخ" ، ١٩ عام ، منغوليا

"ينتقى شون كوفى القرارات التى يتخذها المراهقون فى كافة أنحاء العالم ويطبقها عليهم بشكل فردى . وبينما يكتشف المراهقون الأفكار المحفزة للتفكير والكم الكبير من النصائح الواردة بهذا الكتاب ، هانا متأكد من أن أكثر الاكتشافات أهمية سيكون داخل انفسهم" .

- "جون إم . هانتسمان" ، حاكم ولاية يوتا

"أى نجاح احرزته فى حياتى يعزى إلى الخطوط الإرشادية نفسها التى يعرضها شون كوفى فى هذا الكتاب . فقد أحطت نفسى بأشخاص مستقيمين ؛ أشخاص أود أن أكون مثلهم بحق ، أناس يؤمنون بى ، وليس أناسا من قائلى ( لا يمكن ) ، وبالنسبة للمراهقين الذين . بصراحة ويشكل ماسر . لا يجدون نظام دعم حقيقى من حولهم لا اطلب منهم سوى ان يسمعوا الى ما يقوله شون" .

- "إيريك هاينماير" ، متعلق ضرير لجيل إفرست

"مع الحياة الا سلسلة من القرارات وتعلم اتخاذ القرار الصائب هو جوهر الحياة ليس ابديكم كتاب مكتوب بدقة مناهية ينبع على كل مراهق ان يقرأه كي يكتسب القدرة على ان يجعل حياته تستحق الفخر ومحاكاة الآخرين لها" .

- "أرون غاندى" ، مدير معهد (إم . كيه . غاندى لمكافحة العنف)

"شعرت كما لو ان هذا الكتاب كتب خصيصا من اجلى . لقد مس هذا الكتاب مشاعرى . ووسع من نطاق تطلعاتى وأرشدنى إلى الطريق السليم" .

- "شيريلين ويليامز" ، ١٧ عاما ، ديربان ، جنوب أفريقيا

"انشاء خوصى انا واينسى "جينى" ( ومؤلفتى المشاركة ) علاقة الأب والابنة ، كانت تشير الى



حديثي معها عن الحياة بـ "المحاضرات". أما في هذا الكتاب، فقد جمع شون كوفي 'محاضرات' الحياة هذه كلها وجعلها باعثة على المرح وسهلة القراءة والأكثر أهمية، أنها مألوفة إلى اذن المراهق'.

- "بيل جود"، المؤلف المشارك لكتاب، *A Very Good Guide to Raising a Daughter*.

"هذا الكتاب يجذب القارئ، فهو مناسب للمراهقين الذين يحاولون اتخاذ القرارات الصائبة. وأنصح الآباء، بأن يحصلوا على نسختين منه... فسترغبون في واحدة لكم، أيضا لقد استطاع كوفي جذب قارئ آخر".

"جون هاريسون" مدرس الهوكي لمريق جامعة سانت جون وعصو في فريق لولابا المتعدده احاصل على الميدالية الاولمبية الذهبية لعام ١٩٨٠

"إن كانت قرارات اليوم تعكس الاختيارات التي ننتقيها اليوم، فاعتقد أنه لا يوجد سبيل يبدأ به شباننا حياتهم أفضل من هذا الكتاب. فرسالته تقدم خططا لحياة ناجحة، ويقدم للمراهقين كافة الأدوات التي يحتاجونها لبناء شخصيات تتناسب مع مثل هذه الحياة".

- "دولو كريتي" مؤلف الكتاب البريلي الأكثر مبيعا *Figura de Transição* وحظيت براديلي مرموق في مجال السادة

"يقدم كتاب شون كوفي خارطة طريق واضحة المعالم لحياة ناجحة ومشبعة يهتم المرء فيها بداته الحقيقية وليس مظهره الخارجي أو ما يمتلكه. فهذا الكتاب صديق للقارئ وممتع وقوي في الوقت ذاته. أجبر نفسك على قراءته!"

- "نورم دين"، المدير الإقليمي المساعد، إقليم ويسترن ميتروبوليتان، وزارة التعليم والتدريب، فيكتوريا، أستراليا

"يتناول هذا الكتاب الأمور التي تهتم المراهق مباشرة مثل تحمل المراهق لمسئولية حياته. ولكم أتمنى إن كنت قد تعلمت تطبيق هذه المبادئ عندما كنت مراهقا. وليس لدى أدنى شك في أن هذا الكتاب سيحقق نجاحا كبيرا معي ومع طلابي".

- د. "هيلين إيثيميديث-كايت"، منسقة مهارات الحياة، جامعة لمبويو، (حرم بيرفلوب)، جنوب أفريقيا

شكرا لهذا الكتاب. لقد تغلبت على أزمة الهوية، فقد اعتدت أن أفكر انني مثل اي شخص اخر. والان، أعرف أنني فريد لا يوجد مثلي'.

- "بطريق"، عامان، القارة القطبية الجنوبية

# أمر قرارات يتخذها المراق

دليل المراهقين

"شون كوفى"



FIRESIDE  
Rockefeller Center  
1230 Avenue of the Americas  
New York, NY 10020

Copyright © 2006 by FranklinCovey, Co.  
All rights reserved, including the right of reproduction  
in whole or in part in any form.

FIRESIDE and colophon are registered trademarks  
of Simon & Schuster, Inc.

"The Paradoxical Commandments" are reprinted by permission  
of the author. Copyright © 1968 by Kent M. Keith, renewed 2001

For information regarding special discounts for bulk purchases,  
please contact Simon & Schuster Special Sales at  
16798-456-800- or business@simonandschuster.com.

Designed by The FaQtory www.TheFaQtory.ca  
Illustrated by The FaQtory and Mark Pett www.MarkPett.com

Manufactured in the United States of America

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

ISBN-13: 9781-6504-7432-0-

ISBN-10 01-6504-7432-

القصص الواردة في هذا الكتاب مبنية على مقابلات أو رسائل أو مواد منشورة سابقاً. هي  
بعض الحالات تم تغيير الأسماء وبعض التفاصيل الأخرى.

إلى كل المراهقين  
الذين يجاهدون لاختيار الطريق الصائب

و

إلى ابني، "مايكل شين"  
الذي أظهر شجاعة كبيرة في اللحظات العصيبة

”هناك طريقان متشعبان في الغابة،

فاخترت الطريق الذي لم يسرقه أحد من قبل.

وهذا هو ما صنع كل الاختلافات“

— روبرت فروست





## المحتويات

### أهم ٦ قرارات... الاختيار لك

١٥ . **الدورة المكثفة للعادات السبع**  
إما أن تصنعك أو تحطمك

٣٣ ..... **القرار ١: المدرسة**  
أعاني الكثير من الضغوط!

٣٧ ..... الاستمرار بالمدرسة والمثابرة عليها  
٤٣ ..... ضع في الفراغات التالية أول كلمة تخطر على ذهنك  
٦٥ ..... من المدرسة الثانوية إلى الجامعة  
٧٢ ..... أنت سيد قراراتك

٨٩ ..... **القرار ٢: الأصدقاء...**  
رغم كونهم مصدراً للمتعة... إلا أن الأمر قد ينقلب إلى الضد

٩٣ ..... تجاوز ما تجلبه عليك صداقاتك يومياً.  
١٠٤ ..... كيف تكون صداقات وتكون أنت صديقاً صالحاً؟  
١١٣ ..... ضغوط الأقران

١٢٥ ..... **القرار ٣: الوالدن**  
يأله من أمر محرج؟

١٣٠ ..... رصيد الثقة .  
١٣٩... .. أنتما تسببان لي ضيقاً ..  
١٤٦ ..... تضيق الفجوة بينك وبين والديك ..  
١٦٢ ..... حينما ينبغي عليك امتداح والديك

**القرار ٤: العلاقات العاطفية**  
هل يجب ان نتطرق إلى هذا الموضوع؟

١٦٩	المواعدة بذكاء وعفة.....
١٧٣	المزاعم الأربعة الكبرى حول العلاقة الحميمة.....
١٩٥	الحب ينتظر.....

**القرار ٥: الإدهان**  
الإقلاع ليس عسيراً... لقد قمت بذلك عشرات المرات

٢٢٣	الحقائق الثلاث المفضحة.....
٢٢٨	الحقيقة، الحقيقة برمتها، ولا شيء سوى الحقيقة.....
٢٣٥	استئصال المشكلة من جذورها.....

**القرار ٦: قيمة الذات**  
يا ليتني كنت أكثر جمالا

٢٦٥	مرأة الآخرين ومراة الحقيقة ..
٢٦٩	الشخصية والكفاءة
٢٧٤	هزيمة عدوك!

**النزيم بالقواعد**  
هالاً امر يستحق العناء في سبيله

٢٠٣	شكر وتقدير
٣٠٦	قسم الاستشارات
٣٠٨	ثبت المراجع
٣١٠	الفهرس
٣١٢	نبذة عن مؤسسة (فرانكلين كوفي)
٣٢١	أفلام كوفي الكلاسيكية

أهم

## الاختيار لك

ادعنى "شون"

انا مؤلف هذا الكتاب وأسعد بك قارئاً له، ولا تقلق، فهذا ليس واحداً من الكتب المملة التي اعتدت عليها. فهو مختلف عن غيره؛ لأنه مكتوب للمراقبين ويتناول حياتك ومشكلاتك والأمور التي تقوم بها. وهو يحوى أيضاً الكثير من الرسومات الكرتونية الرائعة ( اضطررت الى ان استعين بخدمات العديد من الرسامين ودفعت لهم مبلغاً كبيراً من المال لأن رسمى سيئ).  
يدور هذا الكتاب حول فكرة واحدة سأعرضها عليك مباشرة.

**نهم ستة قرارات مهمة، نتخذها خلال سنوات المراهقة، وهى قرارات تشكل مستقبلنا بالسلب او بالإيجاب، لذلك خذ القرارات بحكمة ولا تفسد الدهر.**

ومع ذلك، ان حدث وأفسدت الأمر، فهذه ليست نهاية العالم. هما عليك سوى العودة الى السبيل الذى بدأت به والشروع فى انتقاء خيارات أكثر ذكاء.

والمراهق اليوم يواجه مشكلات كثيرة عن ذى قبل، فلربما اضطر اسلافك الى صعود تل وسط الثلوج المتساقطة للذهاب الى المدرسة. إلا انك تواجه مجموعة مختلفة من التحديات التى ستحوضها مثل: صحابة ما بين وسائل الاعلام والمحذرات التى يعاظها المراهقون فى نهماتهم والمواد الاباحية على شبكة الانترنت، وجرائم الاغتصاب، والإرهاب والمناقشة العالمية والاكتئاب، والاضغوط الشديدة التى يسببها الأقران. حقاً إنه عالم مختلف كلياً

ومع أننى مازلت امارس لعبة لصق الصراصير البلاستيكية فأنا لم اعد مراهقاً ولكنى اذكرك جيداً ما مررت به من صعاب او نجاحات فى هذه المرحلة، حيث بدأت معظم مشكلاتى منذ مولدى. فقد قال لى والدى، 'عندما ولدت كانت وجنتاك ممتلئتين لدرجة ان الطبيب ادهش من ذلك' لم يكن والدى بمرح. فكل ما عليك هو ان ترى صورى وأنا حديث الولادة حيث كان وجنتاى ممتلئتين مثل بالونات المياه. ويمكنك تخيل كم المضايقات التى تعرضت لها.

وهي إحدى المرات، كنت أقفز على النطاطة مع أبناء الجيران حيث كنا نمارس اللعبة بالتعاقب وحن دورى. لم تستطع "سوزان" - جارتى - أن تقاوم رغبتها في أن تقول ما يظنه الجميع، "انظر إلى وجنتي "شون"، إنهما ممثلتان لدرجة أنهما تهتزان عندما يقفز". حاول دافيد - أخى الصغير - الدفاع عنى قائلاً، "هذه ليست دهوناً. إنها عضلات"، ولكن محاولته الشجاعة هذه ذهبت في الاتجاه العكسى، فبعد ذلك أصبح الجميع يطلقون على، "ذو الوجنتين المكتنزتين بالعضلات". واستمرت معى المشكلات فى المدرسة الإعدادية.



كرهت الصف السابع وقررت أن أنسى معظم ما مررت به من أحداث. أتذكر أننى كنت لا أزال بوجنتين ممثلتين وكان هناك ولد فى الصف الثامن يدعى "سكوت" قد داوم على محاولة استدراجى إلى شجار. لا أعلم لماذا اختارنى أنا فلم أقابله من قبل.

ربما كان واقعاً من قدرته على طرحى أرضاً. كان ينتظرنى فى الرواق ومعهُ اثنان من أصدقائه ويتحدانى للشجار معه كل يوم بعد حصة الجبر. وكنت أقف فى مكانى متحجراً وأحاول أن أتجنبه.

وذات يوم حاصرنى فى أحد الأركان،  
 "أنت أيها الولد السمين، لماذا لا تتمازك معى؟"  
 "لن أفعل ذلك".

فبادرنى بلكمة قوية فى معدتى أصابتنى باللم شديد وألم بى رعب شديد جعلنى لا أفكر فى الشجار معه لرد اعتبارى، وقد تركنى "سكوت" وحدى بعدما شعرت بالهانة والهزيمة. (على فكرة. أنا الآن أضخم حجماً من "سكوت" ومازلت أبحث عنه. إنها مجرد طرفة لـ).

عندما التحقت بالمدرسة الثانوية وجدت مفاجأة سارة حيث نما وجهى ليحتوى وجنتى ولكن ظهرت مجموعة جديدة من المشكلات. فكان على اتخاذ الكثير من القرارات المهمة التى لم أكن مستعداً لها. ففى خلال الأسبوع الأول دعيت إلى الانضمام لنادى رواده من طلاب السنة النهائية الذين يعاقرون الشراب بكثرة. لم أكن أريد أن أشاركهم ولكنى لم أشا أن أرفض دعوتهم. بدأت فى تكوين صداقات جديدة وكانت هناك فتيات لم أقابلهن من قبل. وقد أعجبت أحدهن بى. كانت تجمع بين الجمال والجرأة فكان الأمر ممتعاً ومخيفاً فى الوقت نفسه. كانت هناك عدة أسئلة تدور داخلى، هل ينبغى على أن أحب هذه الفتاة؟ مع من ينبغى على أن أخرج؟ ما الفصول المدرسية التى يجب أن ارتادها؟ هل ينبغى أن أذهب إلى الحفلة؟ كيف يمكن أن أجمع بين المدرسة وممارسة الرياضة والأصدقاء؟

لم أدرك فى ذلك الوقت أن هذه الأمور هى أكثر القرارات أهمية فى حياتى كلها. ولقد بدأت فكرة هذا الكتاب عندما أجريت استبياناً وأرسلته إلى مئات المراهقين فى كل أنحاء البلاد وسألتهم، 'ما هى أكثر التحديات التى تواجهك فى حياتك؟'. وإليك نموذجاً صغيراً من إجاباتهم.

الضغوط الواقعة على . فالتحدى الأول  
لى هو محاولة التنسيق بين كل شىء لأننى  
محاط بأمور كثيرة أحاول التوفيق بينها .

## المدرسة والمراحل التعليمية . امى تصرخ فى وجهى .

الشعور باننى مضطر الى اتخاذ  
قرارات صائبة الآن حتى لا أضطر  
الى تمضية بقية حياتى مع أخطاء  
الماضى .

الاستعداد للدراسة الجامعية يمثل لى تحديا .  
فقد اقترب موعد بدء الدراسة ولم أفكر فى الأمر  
جيدا بعد . وفى كل مرة أفكر فى هذا الشأن ينتهى  
الأمر بى مصابا بالصداق ؛ لذا لا أفكر فيه ثانية .

## طلاق والديّ، فهما دائما فى شجار حول من سيحصل على حق الزيارة .

الأحداث التى تقع فى المدرسة الثانوية . من سيخرج مع من ؟ من الأكثر شعبية ؟ من صاحب  
أفضل شعر ؟ من الأكثر لياقة وقوة ؟ من يملك مالا وفيرا ؟ من قال ذلك عن فلان ؟ أمر سخيف .

## يمثل المال تحدي لى . احتاج الى مال يكفئنى لأعيش .

أجد مسألة الأصدقاء أمراً مثيراً للمشكلات .  
فقد أصبحوا مصدرأ للضييق . لم أعد أتنمى  
اليهم ، فهم يتجاهلوننى ويمضون وقتهم فى  
تجمعاتهم المقلقة عليهم . أشعر أننى منبوذ .  
لذا قررت مؤخراً أن أبتعد عنهم بحسب .

أقلق بشأن اهان أسرتى لأننى قد  
ألقي مصرى أثناء السير فى الطريق .  
ومعظم الطلاب يتخلفون عن الذهاب  
للمدرسة لتعاطى المخدرات . أشعر  
بالخوف على أختى الصغرى .

أهتم كثيرا بجسمى ومظهرى ، وأحاول  
المحافظة على وزنى طيلة الوقت .



وقد راجعت بمعن كل الاستبيانات التي وردت لى. وقد اجريت ايضا مقابلات شخصية مع عدد كبير من المراهقين من مناطق عدة خلال ثلاث سبوت. وقد بدت الامور تتضح أمامى. فمن الاجابات ال ٩٩٩ المختلفة التي ذكرها المراهقون سادت ستة تحديات على غيرها.

وعندما امعنت النظر، اكتشفت أنه مع كل تحد يوجد اختيار (او سلسلة من الاختيارات) ينبغي الوصول اليه. وبعض المراهقين ممن أجريت معهم مقابلات اختاروا خيارات ذكية. بينما أخفق البعض الآخر. ونتيجة لذلك كان البعض سعداء في حين تخبط الآخرون. وهذه التحديات تنطوى على قرارات تحدد المراحل المقبلة من حياتك وسيكون لها تداعيات ضخمة عليك بالسلب أو بالإيجاب. واصبح من الواضح ان هذه التحديات يتوقف عليها القرارات الستة الأكثر أهمية والتي ستتخذها كمراهق.

## القرارات الستة الأكثر أهمية التي ستشكل حياتك:

**١ قرار التعليم.** ماذا ستفعل بشأن تعليمك ؟

**٢ قرار الصداقة.** أى نوع من الأصدقاء ستختار وأى نوع من الأصدقاء ستكون انت؟

**٣ قرار والداك.** هل ستنتقل وتستقل بعيدا عن والديك؟

**٤ العلاقات العاطفية.** كيف تختار شريك حياتك؟

**٥ قرار الادمان.** ماذا ستفعل حيال السجائر والخمر والمخدرات وغيرها من الأشياء التي يدمنها المراهقون؟

**٦ قرار تقدير الذات.** هل ستختار أن تقدر نفسك؟

ربما لا تكون قد فكرت كثيرا في هذه القرارات أو قد تكون غارقا حتى اذنيك في التفكير في احدها أو كلها. ومهما كان موقفك فانت تحتاج إلى أن تتعلم الكثير حول كل قرار من حيث ظاهره وباطنه ومحاسنه ومساوئه. وبذلك تتخذ قرارات مبنية على معلومات واقعية وانت ملم بجميع الأمور. فلا ينبغي ان تبدأ المسيرة ثم تتوقف في منتصف الطريق لتقول، "يا ليتنى درست الأمر بشكل أفضل!". والكثير من القرارات التي تتخذها في سن المراهقة تؤثر على حياتك للأبد. ويخبرنا رجل الدين جوردن بى هينكل<sup>١</sup> في كتابه *Standing for Something* قصة عندما كان يافعا،

عندما كنت عمرى فى السنة الحديده مدته ديسر كتب مسؤولا عن الحفائى والطرد لمحمولة من وإلى المحطة فى عربة الحفائى.

ودات مرة عصبت لركاب لىالىع عددتهم ثلاثمائة شخصيه مرموقة وكانو محتجين فى عصبه  
مفت كتشيب أن القطار سافى من وكلايد كاليمواوب الى سات لويس لاس خاص سعديله حرك قطعاه من  
لحساب بلغ طويحي ثلاث بوصات فحسب عن طريق الحظا وكذب هذه المظغة عصا التحويلة وبدلا من ان تكون  
عربة الحفائى فى نيواورلينز كانت فى مدينة نيو أرك، التي تبعد بمسافة ١٤٠٠ ميل!

من سجون العالم حافلة بأناس اختاروا أمورا  
غير رشيدة، وأحيانا مدمرة. فالأشخاص الذين  
حركوا عصا التحويلة قليلا  
انحرفوا عن طريقهم القويم  
فى محرى حياتهم واتجهوا إلى  
المكان الخطأ



وكل من هذه القرارات الستة يشبه عصا التحويلة، تلك العصا المصنوعة من  
الصلب والبالغ طولها ثلاث بوصات سوف تقودنا إما الى الطريق الصحيح وإما نقذف  
بنا بعيدا يمتد الأميال.

## حكاية مُراهقتين

تحيل فتاتين تبلغان من العمر تسعة عشر عاما، وعلى وشك الخروج من مرحلة  
المراهقة، وفى سن الثالثة عشرة، كانتا تمران بمواقف متشابهة - ولكن فى سن  
الثاسعة عشرة، أخذ طريقهما يفترق بسبب اختلاف خياراتهما.

**الهملة على الدجوع:** هى تبتسم كثيرا وتذهب إلى الجامعة فى بلدتها  
ولديها رفيقتا سكن رانعتان دائمتا الشجار. وقد حصلت على منحة لاستكمال  
دراستها وتعمل مساعدة مدرس غير متفرغة. وهى تخطط للتخرج فى  
الجامعة بعد عامين بعدما تحصل على الإجازة فى اللغة الإنجليزية وتصبح  
مدرسة. وهى تأمل أن تقابل شخصا رائعا وتتزوجه يوما ما.

وفى سن الخامسة عشرة جربت تعاطى المخدرات مرة ولكنها  
أدركت فيما بعد مدى غباء فعلتها. ومنذ ذلك الوقت لم تشرب  
الكحوليات أو تدخن أو تعاطى المخدرات. وبذلك لم تقع أسيرة  
للإدمان. وهى مساء كل يوم جمعة تتصل الفتاة يوالدتها التى تدعوها  
أفضل صديقاتها". وعلى الرغم من المشكلات التى تعانى منها إلا انها  
واثقة من نفسها ولها هدف تسعى وراءه وتشعر بالرضا عن نفسها.

**الهملة على النسيان:** هى رابعة الحمل ولكنها تعانى من  
عدم تقديرها لذاتها. وعند سؤالها عن هذا أجابت: "لا أعلم فكل ما فى  
الأمر أننى دوما أرى نفسى بدينة وقبيحة".

بدأت تدخن وهى فى الرابعة عشرة، ولأن تدخن علبتى سجائر فى اليوم. وهى ترغم انها تستطيع  
الإقلاع عن التدخين يوما ما.



تعمل الفتاة في متجر خضراوات بدوام كامل لتحصل على اجر هزيل. وعلى الرغم من تخرجها في المدرسة الثانوية الا انها لم تكترث بأمر الدراسة ولم تفكر في الحصول على تعليم عال.

وعلاقة هذه الفتاة بوالديها ليست بالقوية. وهي قليلة الاتصال بأى من صديقاتها الجيدات من المدرسة الثانوية. وهي لا تعلم ماذا ستفعل في مستقبلها وكثيرا ما تصاب بالاكئاب.

في المثالين السابقين رأينا هاتين. ولكن اختلف ما ال اليه أمر كل منهما. لماذا؟ السبب هو اختيارات كل منهما. هل بدأت في إدراك اهمية وتأثير اتخاذ قرارات ذكية حول التعليم والأصدقاء والوالدين والصداقات والعلاقات العاطفية والإدمان وتقدير الذات؟

## تجربة الـ "عشر سنوات"

قبل المضي قدما في الكتاب قم بهذه التجربة الصغيرة، ستقوم بتقديم نفسك إلى شخص ما كما كنت منذ عشر سنوات مضت، وأخبره ببعض الأشياء عن نفسك.

هنا كان اسمك "جيريمي" وتبلغ من العمر ١٧ عاما فستقول: مرحبا. انا ادعى جيريمي وأبلغ من العمر سبع سنوات واقطن بـ تورونتو في كندا. أعيش مع أبوى واخى الصغير البالغ من العمر اربع سنوات. انهيت لتوى الصف الاول. لدى سمكة ذهبية سميتها سيوت. أحب التلوين ولعب الكرة. أشعر بالسعادة داخلى.

إذا كنت تقرا هذا الكتاب وتجلس قرب شخص ما. فقم بهذه التجربة معه. أخبره عن دوره في التجربة بحيث لا يزعج من الأمر. قدم نفسك كما كنت منذ عشر سنوات مضت ثم اطلب من هذا الشخص ان يقوم بالمثل. وإذا لم يكن احد بجوارك او كنت خجولا للغاية ( ليست هناك مشكلة ) فقم بعمل الفراغات في البطاقة التالية :



١ سنوات  
اللعبة، كم سلح ذلك  
في عمر الكلاب؟



التاريخ منذ عشر سنوات مضت : ...

اسمى : ...

أبلغ : .....

أسكن فى : .....

أسكن مع : .....

أفضل القيام بـ : .....

أشعر بـ : .....

والآن انعكس التجربة. قدم نفسك إلى نفس الشخص على ما تود ان تكون عليه بعد مرور عشر

سنوات من الآن. أخبره بعملك وبالقيل عنك. تذكر أن هذا ما تود

ان تكون عليه بعد عشر سنوات من الآن. وبذلك ستقول :

"مرحباً، أدعى جيريمى أبلغ من العمر ٢٧ عاماً وأقطن بـ

فانكوفر فى كندا. تزوجت لتوى بامرأة رائعة تدعى "جاسمين".

منذ سنوات قليلة مضت حصلت على الإجازة فى الموسيقى من

جامعة "تورونتو" وأنا الآن أقوم بتدريس البيانو فى مدرسة

موسيقى خاصة. أحب أسرتى وأخرج معهم كثيراً. أشعر

بالرضا التام عما حققته فى حياتى."



التاريخ بعد عشر سنوات قادمة : .....

اسمى : .....

أبلغ : .....

أسكن فى : .....

أسكن مع : .....

أفضل القيام بـ : .....

أشعر بـ : .....

ما قمت به يشبه السفر عبر الزمن، فعندما رجعت عشر سنوات الى الماضى، ما الدكريات التى لاحظت

فى ذهنك؟ هل كنت فى حال جيدة ام سيئة؟

وإذا عى المستقبل؟ ماذا رايت بعد مرور عشر سنوات من الآن؟ ماذا تود ان تفعل ومن تود ان تكون

فى العقد القادم؟

## لديك حرية الاختيار



الأمر الجيد هو أنك قادر على اختيار وجهتك في الحياة وما ستؤول إليه بعد عشر سنوات، وهذا ما يعرف بـ "حرية التصرف" أو الإرادة الحرة" وهذا حقك منذ لحظة الميلاد.. والأكثر من ذلك أنك تستطيع البدء على الفور.. ففى أى وقت بمقدورك اختيار ان تبدأ فى احترام ذاتك أو التوقف عن الخروج مع أصدقاء السوء.

خلاصة القول أنك تختار سعادتك أو شقاءك.

وللحقيقة، فإنه رغم حريتك فى الاختيار إلا أنك لا تختار عواقب اختيارك؛ فسيكون قد سبق السيف العذل، فانت تأخذ الأمر برمته وكما تقول الحكمة القديمة: "لكل امر عواقبه ونتائجه". فالاختيار ونتيجته يسيران معا مثل تعاقب الليل والنهار، فعلى سبيل المثال ان قررت عدم الاجتهاد فى مذاكرتك فى المدرسة ولم تلتحق بالجامعة فسوف نعانى من العواقب الناشئة عن ذلك؛ فسيصعب عليك مجرد إجراء مقابلة شخصية للحصول على وظيفة تدر دخلا مرتفعا. وكلمة 'قرار' مشتقة من الفعل "قرر"، فقولك نعم' لشيء ما يعنى قولك "لا' لشيء اخر. لذلك يصعب أحيانا اتخاذ القرارات.

وستكون دائما فى أحسن حال عندما تتخذ قراراتك مرة واحدة ولا تعود للتفكير فى الأمر ثانية. على سبيل المثال، عندما كنت مراهقا قررت الا ادخن او اتناول الكحوليات او تعاطى المخدرات (أنا لا اظهر نفسى فى صورة البطل؛ فلقد ارتكبت أخطاء كثيرة فى سن المراهقة كما سأوضح فيما يلى فى الكتاب ولكنى احسنت التصرف فى هذه الامور). لذلك تجنبت الحفلات التى يتعاطى فيها المراهقون المخدرات وهررت عدم الخروج مع من يتعاطى المخدرات. لم تؤثر على ابدا ضغوط الأقران لتعاطى المخدرات لأننى اتخذت القرار مرة واحدة ولم اضطر إلى التفكير فى الأمر بعد ذلك.

قد يقول البعض إننى فقدت الكثير من متعة هذه المرحلة. ربما يكون هذا الكلام صحيحا، ولكن هذا الامر ابعثنى عن تعاطى المخدرات وارتكاب الحماقات، وتناول الكحوليات ودفع غرامة القيادة تحت تأثير الشراب.

## نظرة شاملة سريعة

ثمة طرق مختلفة لقراءة هذا الكتاب. يمكنك ان تقرأ من بدايته الى نهايته (وهى افضل طريقة) او يمكنك تصفح الكتاب وانتقاء الفصول التى تهتمك قراءتها. وإن كنت كسولا ولم ترد فعل هذا أو ذاك فانظر فحسب إلى الرسوم الكرتونية. اليك نظرة شاملة سريعة لفصول الكتاب.





## التعليم لقد لعبنا كم الضغوط الواقعة على

من بين كل التحديات التي ننتظرها ستجد التعليم محتلا المرتبة الأولى. لماذا؟ السبب يكمن في الضغوط الناجمة عن هذا الأمر. وكما ذكر أحد المراهقين، "المدرسة... يا لها من شيء مقرر! الأباء يضغطون على أبنائهم ويشعرون أن المدرسة هي أهم شيء في الوجود وهذا يلقي على عاتقنا ضغوطا كبيرة".

عليك أن تتعايش مع الشائعات ودرجات المواد الدراسية. والمدرسين والاحتبارات. والألقاب التي يطلقها عليك زملاؤك وعاملات تقديم الغداء. عليك أن تتماشى مع توقع والديك أن تبذل قصارى جهدك في الدراسة ويصرخون فيك طيلة الوقت. وفوق كل ذلك عليك أن تفكر في الأعداد لنيل وظيفة مرموقة يوما ما.

لماذا يشكل ما ستقرره بشأن تعليمك مثل هذه المشكلة الكبيرة؟ لأن ما ستقرره إما سيفتح أمامك أبواب فرص العمل على مصراعها وإما سيفلقها أمامك لمدة طويلة جدا.

وفي الفصل الخاص بالتعليم سنتطرق إلى كثير من الموضوعات المهمة مثل:

- كيف يؤدي تسربك من التعليم إلى تقليل فرصك للحصول على وظيفة تدربها
- الشعور بالدافعية حينما تفقدها
- الأسرار السبعة للحصول على درجات مرتفعة في المدرسة
- السمو فوق إعاقة تمنعك من التعليم
- الإعداد للجامعة والمصروفات الدراسية
- تحديد ما ستدرسه (نحن هنا لا نتحدث عن مستقبل مجموعة من المراهقين ولكن مستقبل مراهق واحد. فينبغي عليك اكتشاف المجال الذي يناسبك).



## الصداقة ممنوعون... ولكنهم مثقلون

يجد بعض المراهقين أن تكوين صداقات جيدة أمر سهل، بينما يكون الأمر صعبا لكثيرين. لا يعجبني هذا الكلام، فالآخرون يصدرون علينا أحكاما سيئة؛ لأننا لا نتمتع بجسم رياضي أو ليس لدينا ذوق في اختيار ملابسنا. وسنجد الأمر صعبا على وجه الخصوص عندما تنتقل اسرقتك حيث ستجد نفسك فجأة واحدا جديدا في المدرسة وتحاول الانضمام إلى مجموعات مراهقين مكونة مسبقا. وكثير منا مر بأوقات كنا فيها بلا أصدقاء على الإطلاق، أو كانت لدينا حاجة ملحة للشعور بقبول الآخرين لنا فتصادق أي شخص يقابلنا حتى إن كان يشدنا لأسفل.

واليك السيناريو المعتاد، على الرغم من كون الأمر مرييا إلا أنه بسؤال كل هبة قابلتها أجابت، "توافق أي فتاتين معا بسهولة ولكن يصعب توافق ثلاث معا".

فمن القرارات الحاسمة اختيارك شخصا ما ليكون صديقك ونوعية الأصدقاء المختارين. وفي هذا الفصل سنتناول كثيرا من المعلومات الممتعة مثل:

الأتربن أت نامي  
ثرثرة حدّا؟



- الإفلات من تحدى الشهوة
- ماذا تفعل إن لم يكن لك أصدقاء؟
- من الصديق الذي ترغب في أن تصادقه؟
- الإفلات من تحديات الشجار
- ما تحتاج إلى أن تعرفه حول جماعات الأصدقاء
- كيفية تحمل ضغوط الأقران



## الوالدان يا له من امر محرج !

"والدتي أم صالحة فهي تحاول ان تفهمنى، ولكنها كلما حاولت التقرب لى أكثر ازداد ضيقى من هذا الأمر. ووالدى عصبى للغاية ولا أستطيع التقرب منه بآية حال من الأحوال .

هذه هى "سابرينا" فتاة عادية جميلة. وهى تحب والديها ولكنها لا تستطيع فهمهما نصف الوقت. جزء من مشكلتنا مع أبائنا يرجع إلى كيفية نظرتنا لهم. عندما كنت فى المدرسة الابتدائية كان والداى راضين، ولكن عندما أتممت عامى الثالث عشر تحولوا إلى شخصين غريبى الأطوار يسببان لى الإحراج. فبدون مقدمات نسيا كيف يلبسان أو يتحدثان أو يسيران باعتدال. ولئن أنسى تلك المرة عندما كنت فى الصف الثامن حين كنت واقفا داخل ملعب الكرة خلال إحدى المباريات، فقد شعرت ان ماء باردا انسكب فوق راسى لما حدث، حيث سمعت من يقول : شون، انه انا والدك. هل تريد قطعة من البيتزا أنت أو أصدقائك؟". صدمت عندما رأيت والدى

يقف عند طرف الملعب - حيث لا يفترض أن يقف هناك - حاملا قطعة بيتزا قطرها ست عشرة بوصة وهو يسألنى إن كنت أرغب فى تناول قطعة منها وأنا فى منتصف مباراة كرة قدم، ولقد أصابنى الهلع، وأمام كل رفاقى فى المباراة تظاهرت بعدم معرفتى لهذا الشخص.

ولكن - صدقنى - عندما تنضج قليلا ستجد أن والديك يدركان الأمور أكثر مما تتوقع. وسيبدأ أصدقائك فى قول عبارات مثل: "إن والدتك رائعة".



طبيعة العلاقة التى تريد ان تكون بينك وبين والديك ترجع الى اختيارك وهذا قرار من اكثر القرارات اهمية فى مجرى حياتك. وهى هذا الفصل. سوف نناقش الكثير من القضايا الحيوية منها :

- كيفية بناء علاقة رائعة مع والديك
- فض الشجار بين والديك بجملة واحدة أو أقل
- أربع جمل سحرية لتقولها لوالديك وستفى بالغرض كل مرة

- تخطي مشكلة طلاق الوالدين
- التعامل مع مقولة ، " لماذا لا تكون مثل أخيك ؟ "
- ماذا تفعل عندما تجد والديك متخبطين تماما وعليك أن تأخذ بأيديهما ؟

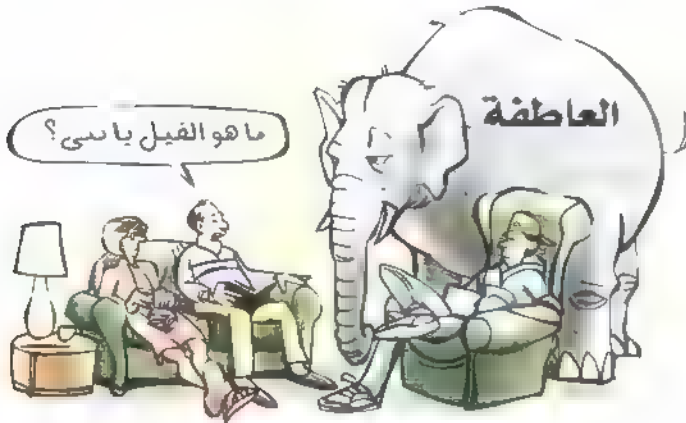


## العلاقات العاطفية هل نحن مصطرون إلى الخوص في هذا الشأن؟

إن العلاقات العاطفية من أكثر القرارات أهمية في حياتك كلها. وقد يكون أهمها على الإطلاق. ( وخطابي هنا إلى الآباء ، إن كنتم تقرأون سرا كتب أبنائكم المراهقين لمعرفة ماذا سأقول حول هذا الشأن فلا تقلقوا وثقوا بي ، فلن أفسد الأمر ).

عندما كنت طفلا لم يتحدث والداي عن علاقتهما ببعضهما البعض. فكانت الحمرة تعلو وجه أبي إذا فكر في الموضوع فقط. لذا تعلمت كل شيء عن هذه الأمور من بعض أصدقائي العارفين بحقائق تلك العلاقة. ولكن تغير الرمان وأصبح من الأفضل الحصول على المعلومات حول ماذا ستفعل حيال العلاقات العاطفية. لذلك فنحن في هذا الفصل سوف نتناول ،

- الصداقة بذكاء
- أنت لا تصادق ..... هل هناك مشكلة ؟
- مشكلة أن تجعل صديقاً أو صديقة ما محور حياتك
- وضع خطوط حمراء في علاقة ما
- ما هي الأمراض التي تنتقل من خلال العلاقات المحرمة ولماذا ينبغي على أن أحترس منها ؟
- تنفيذ المزاعم الأربعة الذائعة الشيع حول المراهقين والعلاقات العاطفية





## الإدمان

- ليس من العسير الاقلاع عنه... فلقد اقلعت عنه عشرات الهرب

أعترف باننى ادمنت رقائق الناقشوز فى المدرسة الثانوية، فكنت اتناولها بنهم ولم أشاهد فيلما دون تناول الناقشوز. ما كنت لأمر امام متجر "سفى الفن" دون شراء الناقشوز. مارلت متعلقا بها ولم أتوقف أبدا عن التفكير فى تلك الرقائق الناعمة بطعم الجبن مع تأكدى من عدم احتوائها على جبن. وأعتسر نفسى محظوظا بحق لأنى لم ادمن شيئا اخر خلال سنوات مراهقتى. وأشعر بالأسف حيال الزميل الذى يخرج كل ساعتين فى البرد القارس أو الحرارة اللاهجة لتدخين سيجارة. وأشعر بالأسف تجاه صديق الأسرة الذى فقد عقله جراء تعاطى المخدرات لدرجة أنه فقد الاحساس بما يدور حوله. وبالطبع فإن القرارات التى تتخذها بشأن هذا التحدى كثيرا ما تلازمك طيلة حياتك. واليوم ستجد ضغوطا كثيرة لتلنكياب على الشراب والتدخين وتعاطى المخدرات وإدمان المنشطات واستنشاق المواد الطيارة وإنيان العديد من الأشياء المغرية. وكما يقول مراهقان، "الكثير من الناس يفعلون ذلك، لذلك من العسير أن أقنع عنه". "لقد توقفت، ولكنى مازلت أرغب فى ذلك".

أعتقد انك لن تفوت هذا الفصل، فلهى قرنانك قصص ممتعة بحق يريدون أن يرووها. وسوف نتجادب أطراف الحديث حول،

• الحقائق القاسية الثلاث عن الإدمان

• حقيقة الكحول والتبغ والحشيش والمنشطات والكوكايين والأهرط فى العقاقير الطبية وأدوية

الاستنشاق وغيرها

• هذا ليس خطأ والدك بل خطؤك أنت

• قهر الإدمان

• مخدر القرن الحادى والعشرين

• كيفية الحصول على رقائق ناقشوز رائعة

## تقدير الذات

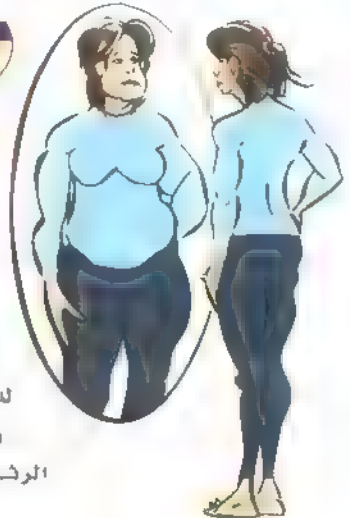
لينى كنت أكثر دهالا



قالت إحدى الفتيات، "مشكلتى تكمن فى عدم تقديرى لذاتى. فهناك الكثير جدا من الفتيات باهرات الجمال. أنا أشعر بقبحى". إن خالك هذا الشعور من قبل فانت لست وحدك. فإذا قارنا أنفسنا بعارضى الأزياء فى مجلات 'كوزموبوليتان' و'جى كيو هسنشعر' كلنا بأننا قبيحو الشكل.

لا داعى للغيرة بأن تبدو فى كامل لياقتك. ولكن إن كانت ثقتك فى نفسك أو عدمها نابعة من مدى تعوبك على ميراث الجمال، فستكون لديك وقتها مشكلات خطيرة.

والحقيقة ان هناك الكثير من الأطفال ذوى الأنوف الكبيرة والملابس الرثة ولكنهم يتمتعون بثقة كبيرة فى انفسهم. وهناك ايضا الكثير من



الأطفال في كامل رينتهم والمشهورين وسط رملانهم. ولكن ليس لديهم ثقة في أنفسهم على الإطلاق. ومن الواضح أن العبرة بتقدير الذات وليس الجمال أو العضلات. تجمع كل النظريات الفلسفية على أن حب النفس اختيار. وهذا الاختيار ملكك وحدك. فد لا يبدو الأمر كذلك بالفعل، ولكن هذه هي الحقيقة. فهي مسألة مكتسبة، بحيث تستمد الأمان من داخلك وليس من خارجك أو مما يقوله الآخرون عنك. وسيتناول هذا الفصل،

- المرأة الحقيقية الوحيدة التي ينبغي عليك دوماً التخلّص منها
- لماذا يعتبر الارتكان إلى آراء الآخرين عنك غباء
- الشخصية والكفاءة: أساسا تقدير الذات السليم
- ماذا تفعل عندما تكون مكتئبا ولا تستطيع الخروج من ذلك الشعور
- تنمية مواهبك ومهاراتك الفردية
- التنقيب عما داخلك من درر ولأثر

## الدورة المكثفة للعادات السبع | أها ان تصنعك او تحطوك

بالإضافة إلى ستة فصول تتناول كلا من القرارات الستة على حدة، ستجد فصلا قصيرا عنوانه 'الدورة المكثفة للعادات السبع'. وسيؤتي هذا الفصل ثماره. منذ سنوات قليلة مضت كتبت كتابا بعنوان العادات السبع للمراهقين الأكثر فعالية. وإن كنت قد قرأت الكتاب هستجد أن في الفصل استعراضا مجملا لتلك العادات. وإن لم تقرأه هستقوم الدورة المكثفة بوضعك على الطريق. ولا يهم كثيرا ترتيب قراءة هذه الكتب فالأمر أشبه بسلسلة أفلام حرب الكواكب فهي تتكامل مع بعضها ولكن لا يهم أي منها ستشاهده أولا.

وفي هذا الكتاب سوف تستخدم العادات السبع كحقيبة أدوات لمساعدتك على اتخاذ هذه القرارات المحورية، ولأن ما هي العادات السبع للمراهقين الأكثر فعالية؟ ببساطة هي العادات الذائعة بين المراهقين الناجحين والسعداء من أفريقيا حتى ألاسكا. لا تفاد من ذلك بدونها.

## استعد للفد

هدفي من تأليف هذا الكتاب بسيط: فانا ارجب في مساعدتك على انتقاء خيارات ذكية حيال كل من القرارات الستة حتى تكون سعيدا وموفور الصحة اليوم ومستعدا للمستقبل مستقبل براق كاشعة الشمس الساطعة. وعندما تصبح في العشرين من عمرك وتودع المراهقة. فإني أريدك أن تكون قادرا على قول،

- اتلقى تعليما ثابته!
- لدى أصدقاء رائعون يخرجون أفضل ما لدي!
- علاقتي بوالدي ممتازة



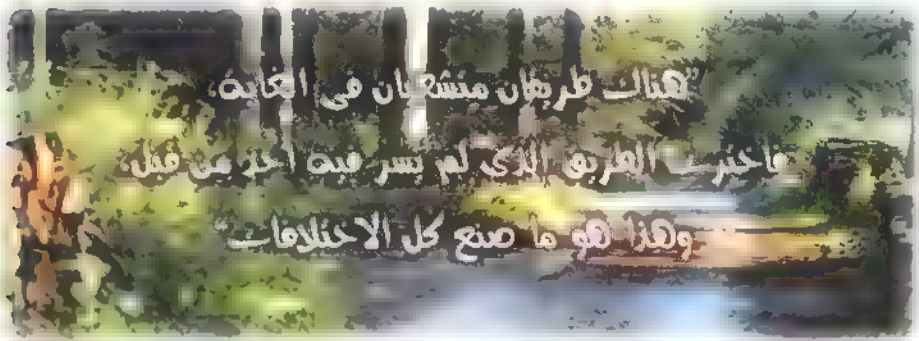
• لست مصابا بمرض تناسلي ولم تتطور علاقتي بإحدى الفتيات إلى درجة سيئة، وقد انتقيت خيارات ذكية بشأن العلاقات العاطفية !

• لا أدمن أي شيء !

• معجب بنفسى وأشعر بالرضا عما أنا عليه !

وأنت بطبيعة الحال تقترف أخطاء خلال سنوات مراهقتك وتواجه العديد من الصعاب والكثير من الانتصارات والهزائم. لا ينتظر منك أحد أن تكون كاملا، ولكن من فضلك - لا تصعب الأمر على نفسك أكثر مما ينبغي. ومن خلال انتقائك لخيارات أكثر ذكاء فسوف تبدأ رحلة مراهقتك اليوم على نحو أكثر سلاسة.

ويعجبني ما قاله الشاعر "روبرت فروست" حول أهمية اتخاذ القرارات.



وبالمناسبة، فإنني أشجعك على أن تحور أفكار الكتاب لتناسب معك. تقول مراهقة تدعى "كارول"، 'نشأت في أسرة تهتم بقراءة الكتب. فقد بدأت القراءة في س الثالثة وعرفت أن كتابة أي شيء في الكتاب خطيئة"، وبالنسبة لي فقد تربيت على نفس النهج. ولكن دعنا نغير هذه القاعدة الآن. والقاعدة الجديدة هي، دون ملاحظتك في الكتاب! أخرج قلمك العادي أو أقلامك الملونة أو قلم التحديد الحاص لك أو أيًا ما يكون واشرع في الكتابة ولو بطريقة غير منظمة. استمتع بما تفعل واكتب في الهوامش. ضع دائرة حول الأقوال المأثورة التي تريد تذكرها. حلل القصص التي تلهمك بأفكار جيدة. سجل ما يحطر على بالك فوراً. فستستفيد استفادة أكبر من هذا الكتاب إن قمت بذلك بنفسك.

### هيا يلي في الكتاب

سنحدث عن هذا الشخص الذي يطلق عليه 'رجل'  
بحق. إن كنت مهتما، فواصل القراءة !

## الدورة المكثفة

# العادات السبع

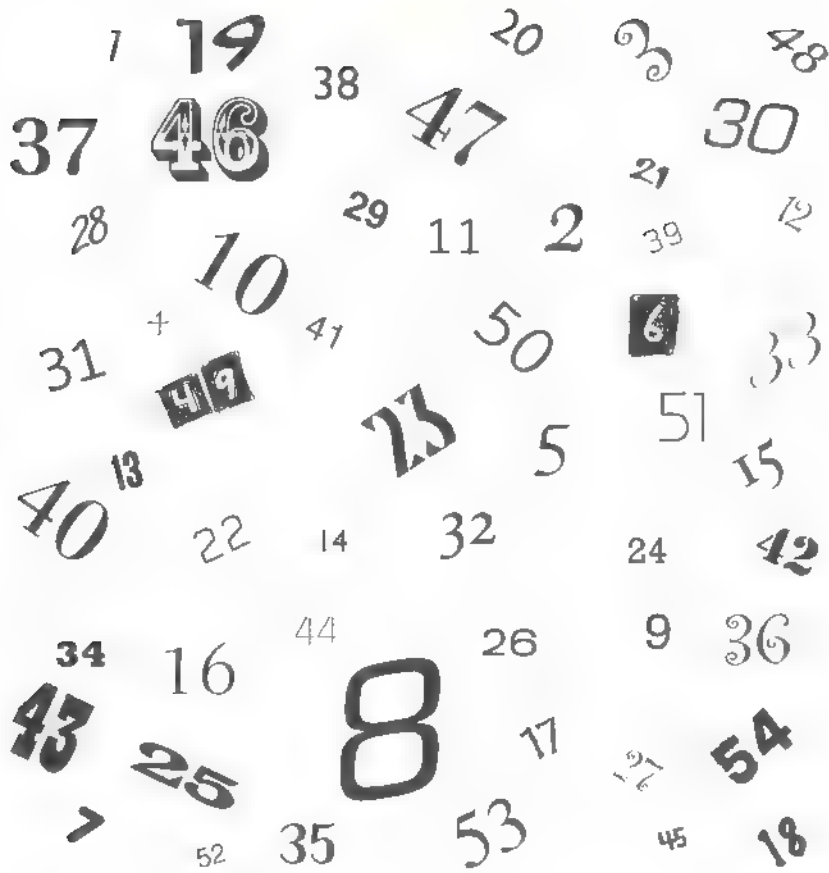
### إما أن تصنعك أو تحطملك

في الصفحة التالية رسة رقم من ١ الى ٦ ومهمتك ان تعبر على كل رقم في الرسم بدءا من رقم ٢ ثم ٣ وهكذا حتى نفس لي ان اتمتع بسبب ارضيتك ولنحظر كم فما سوف نجد لا يوجد رقم مضمود ولست هناك حذعة في الامر هل ستستعد ؟ استعد هذا اذا

كم رقما استطعت العثور عليه ؟ اغلب الاشخاص يصلون الى الرقم ٣٠ تقريبا. والان اريدك ان تحاول مرة اخرى. ولكن هذه المرة ساعلمك طريقة تساعدك على تحديد اماكن الأرقام. اذهب الى صفحة ٣٧ وستجد كل شيء مشروحا هناك.

عود حميد. كم رقما استطعت العثور عليه هذه المرة ؟ ربما يكون قد وصلت الى رقم ٥٤. ماذا كان الفرق ؟ الفرق الوحيد انني اعطيتك طريقة للتفكير - اطار عمل - لمساعدتك على ايجاد الأرقام وما ان تعلم إلى أين تتخطى ستضاعف سرعتك ثلاث مرات.

وهذا بالصيغ ما يسير عليه العادات السبع فهي اطار او طريقة للتفكير تساعدك على حل مشكلاتك على نحو افضل واسرع. وسجدها مهمة للغاية هي مساعدتك على تتقاء خيارات ذكية بالنسبة لهذه القرارات الستة البالغة الاهمية. ولذا فخلال الكتاب ساشير اليها من وقت لآخر. ولمساعدتك على البدء ساقدم لك دورة مكثفة نتناول العادات السبع. وقبل التعمق في هذه العادات أنت تحتاج إلى فهم مصطلحين سريعين، النماذج والمبادئ.



## ما هو المنظر ؟

المنظر هو ادراكك او وجهة نظرك او الطريقة التي تنظر بها الى العالم. ذات مرة قام كامبرون صهرى نساء حائط من كتل الخرسانية التي تدعم هيبان لاطارات في مساء مبرله الخلقى وكان عملا عصبيا استغرق فيه عدة اسابيع وما ان هارب على الانتهاء منه حتى طلبت منه جارفه باسف ان يزيل الكتل الخرسانية ويستخدم الصخور عوضا عنها وشرحت الامر ببساطة ان زوجها لا يريد ان ينظر الى حائط مصنوع من الكتل الخرسانية طيلة حياته .

لم يصدق زملاء 'كامبرون' نصرف التجارة وطلبها مثل هذا الطلب بعد الانتهاء تقريبا من الحائط ومع ان 'كامبرون' لم يفهم تماما حجة جارفه الا انه ادرك ان جيرانه سيطلقون جيرانه لفترة طويلة ورغم ان هذا الامر كلمه اسبوعا اخر من العمل الشاق فقد ادعى لطلب السيد وابدل الصخور بكتل الخرسانية.



وفى الأسبوع التالى جاءت جارة "كاميرون" وعبرت عن تقديرها لـ "كاميرون" لإعادة بناءه الحائط من أجل روجها. وشرحت له الأمر: "ما كان زوجي ليخبرك بهذا. فعندما كان مرافقا سجن فى معتقل بالمانيا لمدة ١٨ شهرا بعد الحرب وطيلة هذه الشهور اجبر على حمل كتل الخرسانة المدعمة لقضبان القطارات وحتى هذا اليوم يصاب بالفتيان عندما ينظر إلى احداها".

هل ترى أن قدرا بسيطا من التفهم غير ادراك "كاميرون" فى الحال؟ فقد تحول غضبه الى تعاطف فى الحال. وهذا ما يعرف بـ "تحول المنظور". فأحيانا ما تحيد منظوراتنا او ادراكاتنا وتحتاج إلى ضبط. لهذا ينبغي علينا ألا نحكم على الآخرين فنادرا ما نعرف القصة كاملة.

ستجد فى هذا الكتاب تحديا لكثير من المنظورات التى كونتها حول نفسك والحياة بشكل عام. فعلى سبيل المثال قد تعتقد أنك ووالدتك لن تتوافقا ابدا او قد تقتنع بأنك لن تبلى بلاء حسنا فى المدرسة او قد تشعر بانك لن تصبح شخصا مهما فى يوم ما. وهى الواقع قد يبدو ان هناك تخبطا فى منظورك. ولكن مع قدر بسيط من المعلومات ستشعر بالاختلاف كما حدث مع كاميرون. وتذكر ان مفتاح تغيير ذاتك هو أن تقوم أولا بتغيير منظورك.

## ما هو الهدأ ؟



المبادئ هى القوانين الطبيعية الثابتة. فالجاذبية مبدأ. فإن قدفت تفاحة فى الهواء ستقع ارضا بغض النظر عن المكان الذى تقف فيه أو الزمان الذى تعيش فيه أكان اليوم أو فى عام ٢٠٠٠ ق.م.

وكما أن هناك مبادئ تحكم العالم الواقعي فهناك مبادئ تحكم العالم الإنسانى. فعلى سبيل المثال الأمانة مبدأ. فإن كنت أميناً مع الآخرين هستفوز بثقتهم. وإن لم تكن أميناً فقد تخدع الناس لبعض الوقت ولكن سينكشف أمرك فى النهاية. ومن الأمثلة الأخرى للمبادئ: العمل الجاد والاحترام والمساعدة والتركيز والصبر والمسئولية والحب والتجديد والاختيار والعدالة. وغيرها عشرات.

إليك نسخة طبق الأصل من محادثة لاسلكية مشكوك فى صحتها بين سفينة من الأسطول الأمريكى والسلطات الكندية الموجودة على ساحل نيوفاوندلاند. وهذه المحادثة توضح ماعنيه بالمبادئ.

الأمريكيون : "من فضلك. غير مسارك إلى الشمال بمعدل ١٥ درجة لتجنب الاصطدام بنا".  
 الكنديون : "انصحك بتحويل مسارك إلى الجنوب بمعدل ١٥ درجة لتجنب الاصطدام بنا".  
 الأمريكيون : "هنا قبطن سفينة من الأسطول الأمريكي. اكرر حول مسارك".  
 الكنديون : "لا، أكرر، حول مسارك".

الأمريكيون : "هنا حاملة الطائرات الأمريكية 'ابراهام لينكولن'. ثانی أكبر سفينة في اسطول الولايات المتحدة في المحيط الأطلسي. وتصحبنا ثلاث مدمرات وثلاثة طرادات وعدة سفن للمساندة. اطلب منك ان تحول مسارك إلى الشمال بمعدل ١٥ درجة. خمس عشرة درجة إلى الشمال، أو سنتخذ الإجراءات الوقائية لضمان أمن السفينة".  
 الكنديون : "على رسلك، هنا فتارة إرشادية".

فالمبادئ مثل الفئارات لا تخضع لقواعد الزمان او المكان وتحمل في طياتها الدليل عليها. وليس بمقدورك كسر المبادئ إنما انت تكسر نفسك على صخورها فحسب بفض النظر عن تكون.  
 وبما ان المبادئ لا تخدعنا على الإطلاق فهي افضل الأشياء الممكنة لتقييم حياتنا عليها. ومن خلال الارتكاز على المبادئ ستتحذ كل الأمور المهمة هي حياتنا الأصدقاء والرفقاء او الرهيقات والمدرسة والأسرة مكانها السليم. ومن المفارقات العجيبة أن وضع المبادئ في المقام الأول هو مفتاح التحسن في كل هذه المناحي الحياتية.

وتستند كل من العادات السبع على مبادئ لا تتغير بتغير الزمن وتناسب كل موقف. وخلال هذا الكتاب سأريك القوضى الناشئة عندما تضع أي شيء غير هذه المبادئ كمحور لحياتك.



# العادات السبع

العادات السبع للمراهقين الأكثر فعالية هي الخصائص السبع التي يتمتع بها كل المراهقين السعداء والناجحين في كل أنحاء العالم، وإليك قائمة بالعادات وشرحاً موجزاً لها.

## العادة ١ كن مبدراً

كن مسئولاً عن حياتك

## العادة ٢ ابدأ والغاية في ذهنك

حدد مهمتك وأهدافك في الحياة

## العادة ٣ ابدأ بالزهم ثم الهمم

صنف شئونك طبقاً للأولوية واضطلع بأكثرها أهمية أولاً

## العادة ٤ فكر بالمنفعة للجميع

ليكن مساهك إمكانية استفادة كل شخص

## العادة ٥ اسع إلى فهم الآخرين أولاً

ثم اسع لأن يفهموك  
استمع إلى الآخرين جيداً

## العادة ٦ تكاتف مع الآخرين

اعمل مع الآخرين لتحقيق المزيد

## العادة ٧ اشحذ الهمشار

جدد نفسك بانتظام





وتشكل العادات الثلاث التالية، رقم ٤ و ٥ و ٦، جذع الشجرة وهرونها أى ما يراه كل شخص. هدد العادات تضطلع بالتواصل مع الآخرين فنطلق عليها الإنجازات الجماعية. فإن لم تكن قد حققت بعض الإنجازات الشخصية إلى حد ما فسيكون من المستحيل أن تحقق إنجازات اجتماعية. فمفتاح العلاقات الناجحة مع الآخرين هو أن تتصالح مع نفسك أولاً. فالأمر يبدأ منك نحو الآخرين وليس من الآخرين نحوك.

وفوق الشجرة ستجد ما يغذى الشجرة من جذورها إلى أطراف أوراقها مثل المطر وضوء الشمس. وهذه هي العادة السابعة أو عادة التجديد، فهي تيب الحياة والحيوية في كل العادات الأخرى. ودعني أقدم لك نبذة من كل عادة لمساعدتك على تذكرها.

## العادة ١ كن مبادراً

تختص العادة ١ بتحمل مسئولية حياتك وأن تكون ربان سفينتك الخاصة في معترك الحياة. فكما يقول صديق المؤلف جون بايثواي الأشخاص السابقون بالفعل يحملون جهازاً للتحكم عن بعد في حياتهم ويختارون أطهرهم وأنماطهم. بينما الأشخاص الانفعاليون يسمحون لأشخاص آخرين وأشياء أخرى بالتحكم فيهم كما لو كانوا أعطوا هؤلاء الأشخاص جهاز التحكم عن بعد الخاص بهم بحيث يستطيعون تغيير حالتهم المراجية بضغطة زر. فهم يسمحون لتعليق سخيف يلقيه صديق بأن يفسد عليهم اليوم كله.



### والأشخاص الانفعاليون يقولون كلاماً مثل:

- "صديقي يجعل حياتي تعيسة".
- "لا أستطيع الحصول على درجات مرتفعة مادام هذا الشخص هو مدرسي".
- "أمي، إنك تفسدين عليّ حياتي".
- "لو كنت أتمتع بمظهر هذه الفتاة لكنت ذائعة الصيت مثلاً".

وفى فيلم School of Rock يوجد مشهد رائع، حيث يحاول المدرس البديل - "ديوى" - على نحو ساخر أن يوضح للأطفال كيف أننا أيضاً يمكن أن نضع بسهولة كضحايا لـ 'المجهول' أو هذه القوة الرهيبة التي تسيطر علينا.

'ديوى': ماذا؟ أتريدون مني أن أعلمكم شيئاً؟ أتريدون أن تتعلموا شيئاً؟ حسناً، إليكم درساً مفيداً لكم. استسلموا. دعوا الأمر فحسب. لأنكم في هذه الحياة لن تفوزوا. نعم يمكنكم المحاولة ولكن في النهاية ستخسرون ما بذلتموه من وقت. فالمجهول هو الذي يسيّر الكون.

"فرانكي": من؟

'ديوى': المجهول. لا تعرفون المجهول؟ حسناً المجهول في كل مكان في البيت الأبيض. في الأوراق. إنه ميسر ما ليتز. فهي المجهول. فالمجهول هو الذي أحدث ثقب الأوزون واحرق غابات الأمازون واختطف "شامو" ووضعها في حوض الكلور. أليس كذلك؟ وفى كل مرة يكون المجهول

هو السبب. وقد اطلق عليه "روك اندرول". خمنوا ماذا ايضا؟ لا، مستحيل، فالمجهول يقصد هذا بشيء يدعى قناة (ام تي في) لذا لا تضيعوا وقتكم محاولين القيام بأي شيء جيد أو نقي أو رافع لأن المجهول سيسخر منكم ويجعلكم تفشلون ويحطم مصيواتكم. لذلك اصنعوا معروفًا لأنفسكم واستسلموا فحسب!



وهجوى الأمر أنك عندما تلعب دور الضحية، هانك تتخلى عن السيطرة وتسلم جهاز التحكم عن بُعد الخاص بك إلى المجهول سواء أكان والديك أو معلمك أو صديقك أو صديقك أو مديرك أو القدر نفسه، فالعادة ١ تختص باستعادة جهاز التحكم عن بُعد وتولى مسئولية حياتك. فعلى سبيل المثال أخبرتني 'جين' أنها اعتادت أن تترك التعليقات السخيفة في المدرسة تصيبها بالحزن، إلا أنها استطاعت أن تستعيد التحكم في نفسها بعدما عرفت العادة ١. فهي تقول: "لم يعد يخيفني أن أقول 'مرحبا' للأشخاص في الطرقات بعد الآن. وعندما يحدث شيء سيئ أبحث عن الشيء السار فيه. ومن المدهش مدى سعادتي وكيف أنظر إلى أغلب الأيام على أنها سارة بينما اعتدت أن أنظر إليها على أنها سيئة. وعندما لا يقول لي أحد اصدقائي "مرحبا" أقول "مرحبا" لشخص آخر أكثر منه جاذبية وأقضى يومي بصورة طبيعية". وكما ستري فإن العادة ١ تلعب دورا رئيسيا في كل القرارات المهمة.

## ٢ ادا والغاية في ذهنك

من أجل العادة ٢، اصنع خريطة لطريقك.



فكر في آخر رحلة طويلة قمت بها، فبدون خريطة، ما مدى صعوبة ان تبلى مقصداً؟ صعب تماما. قد تكون بلغت وجهتك في النهاية ولكنك اضعت كثيرا من الوقت والطاقة في هذه العملية. وينطبق نفس الشيء علينا. ان لم تكن على بيبة من الغاية في ذهننا ومن أهدافنا والوجهة التي نتجه إليها، فسوف نتخبط ونبدد الوقت وستلعب بنا أراء الآخرين.

ولمساعدتك على تحديد وجهتك في الحياة أنصحك بكتابة تعهد شخصي أو مجموعة واضحة من الأهداف أو كليهما. فكر فيما كتبته على أنه خريطة الطريق الخاصة بك.



واليك التعهد الشخصى الذى كتبته "ايشا جونسون" من مدرسة "هانتريز لاين" الثانوية.

### اتعهد بـ...

ان اصل الى فصل ما يمكنى  
... ان استمر فى ان اكون نموذجاً لاقاربى الصغار  
.... ان أخرج فى المدرسة الثانوية والجامعة  
.... ان أستمر فى مساعدة الآخرين فى شئونهم  
ان أكون طالبة محتهدة  
.... ان أكون زوجة وأما فى المستقبل  
ن أكون سيدة أعمال/صاحبة عمل ناجح  
ان أدخر الكثير من المال وأساعد المحتاجين  
ن أؤمن بأنه من خلال مشيئة الله فإن كل شيء ممكن، فقط ان كنت تؤمن بذلك.

تخيل كيف يقوم هذا التعهد الشخصى بتوجيه حياة "ايشا" كل يوم. وللتعهدات الشخصية أشكال عدة، فمنها الطويل ومنها القصير ومنها ما يأخذ صورة منظومة أو قالباً أدبياً، واليك تعهداً شخصياً آخر كتبه "بيتر ياركر".  
مهما ألاق من عثرات الحياة فإننى لن أنسى ابداً هذه الكلمات، "فمع القوة العظيمة مسئولية ثقيلة" فهذه هى نعمتى، وهذه هى نعمتى. من أنأأ أنا الرجل العنكبوت.  
وخلال هذا الكتاب سأعرض لكم تعهدات شخصية من مراهقين وسأشجعك على كتابة التعهد الخاص بك.\*

## ٣ ابدأ بالاهم ثم المهم

العادة ٣: تخيل ساعة مكونة من ١٣ رقماً.  
عندما تضع اولوياتك مقدماً ستجد متسعاً من الوقت. فسيكون الأمر كما لو ان الساعة مكونة من ١٣ رقماً. وتقسيم الوقت الى اربعة أجزاء نموذج رائع يساعدك على إيجاد متسع من الوقت وهو يتكون من جزئين:



### المهم:

أمورك وشئونك الأكثر أهمية

### العاجل:

الأمور الملحة التى تحتاج إلى تدخل عاجل

## مربعات الوقت

### غير عاجل

- تخطيط ووضع الأهداف
- مقال يجب كتابته خلال أسبوع
- تمرين
- علاقات
- استرخاء

### عاجل

- اختبار الغد
- صديق أصيب بحادث
- متأخر عن العمل
- مشروع يجب إنجازه اليوم
- عطلة سيارة

### من يضع الأولويات

### من يؤجل العمل

- مشاهدة التلفاز كثيراً
- مكالمات هاتفية لا تنتهي
- ألعاب حاسب آلي وإنترنت
- وردشة بإفراط
- تسوق بإفراط
- إهدار الوقت في أمور خاصة

- مكالمات هاتفية غير مهمة
- مقاطعات
- مشاكل صغيرة للآخرين
- استمتاع
- الكثير من الأنشطة والهوايات

### التهرب من الواجب

### رجل الـ «نعم»

**المربع** يشمل الأمور المهمة والعاجلة وهي أمور مثل الذهاب الى العمل في الوقت المحدد، تعطيل السيارة، امتحان الغد. فهذه الأشياء مهمة ويجب مباشرتها الآن. وأحياناً ما تنشأ أزمات بل دائماً ما تنشأ. ومع ذلك فإننا كثيراً ما نخلق المشكلات بسبب تسويقنا. لذا نجد ان المربع ١ هو منزل المسوف وبعد الحياة الذي يطبق عليه المربع ١ يؤدي الى الاحتراق النفسي وريادة معدلات الضغوط الواقعة على المرء. اقض وقتاً أقل في هذه المنطقة.

**المربع** يشمل الأمور المهمة ولكنها ليست عاجلة. ما الأشياء المهمة ولكنها ليست عاجلة؟ ماذا عن التدريبات الرياضية؟ هل هي مهمة؟ نعم، هل هي عاجلة؟ لا. ليست ملحة، فلن تموت ان لم تمارس التدريبات الرياضية اليوم. لذا فهي تستحق للمربع ٢. ماذا عن البحث الذي يجب تقديمه بعد أسبوع، هل هذا البحث مهم؟ نعم. عاجل؟ كلا، ليس بعد. ولكن إن أرجأت الأمر كثيراً فسيتحول فجأة الى أزمة من أزمات المربع ١. لذا فهو ينتمي أيضاً إلى المربع ٢. فالمربع ٢ هو مكان الشخص الذي



يرتب اموره وفقا لأولويات، وهو المكان الذى يجب أن تكون فيه. فضاء الوقت فى هذا المكان يؤدى إلى توازن الحياة وارتفاع فعالية الأداء.

**المربع** يمثل الأمور العاجلة ولكنها ليست مهمة مثل، الكثير من المكالمات الهاتفية ورسائل البريد الإلكتروني والمقاطعات والمشكلات الصغيرة التى قد يفتعلها الآخرون. ولأن هذه الأمور عاجلة فقد تبدو مهمة، ولكنها ليست كذلك فى الحقيقة. فالمربع ٣ هو المكان الذى يتأرجح فيه الشخص الذى يثقل كاهله بكثير من المهام، فهو يقول نعم لكل شئ ولكل شخص، لأنه لا يريد أن يخيب ظن أحدهم فيه؛ وهو بذلك يخيب ظنه فى نفسه فقط. تجنب هذا المربع مهما كلفك الأمر.

**المربع** يعج المربع ٤ بمضيعة الوقت على أشياء قليلة النفع، مثل المكالمات الهاتفية الطويلة وتصفح الإنترنت إلى ما لا نهاية والاستغراق فى النوم لساعات عدة والتسكع فى المحال التجارية. وبعض هذه الأنشطة ضرورى ومفيد للاسترخاء فى بادئ الأمر ولكن عندما تزيد وتكثر فإنها تصبح مضيعة للوقت، وهنا بيت المهنل. لا تضع وقتك هنا. سيساعدك مجرد الفهم البسيط لأجزاء الوقت الأربعة كثيرا فى المدرسة. ولنر ماذا كانت النتيجة مع "سارة" ١٦ سنة، الطالبة فى السنة قبل النهائية.

أنا طالبة مجتهدة ولكن مع اقتراب الامتحانات لا أستعد لها جيدا. لا اعرف لماذا أفسد الأمر مع اننى ملمة بالمادة العلمية التى نتلقاها. ما إن قرأت أجزاء الوقت الأربعة حتى أدركت اننى كنت من النوع الذى يثقل كاهله بكثير من المهام. فعندما كان من المفترض ان استذكر دروسى، كانت تحدث مقاطعات ظننتها مهمة مثل مكالمات هاتفية. وكنت سهلة الإصابة بتشتت الذهن ثم اعكف على دروسى طوال الليل حتى الصباح قبل الامتحان مباشرة لحشو أكبر كم من المعلومات فى راسى، ولكنى تعلمت ان أقول لا لبعض الأشخاص فى اوقات معينة وأقول نعم لنفسى. فقد قال لى معلمى انه ليس بالأمر السين أن أكون أناثية بعض الشئ عندما يتعلق الأمر بأولوياتى.

## مكر بالسمعة للجمع

عرهت البشرية تبادل السلام مند اسان الكهوف وهو رمز للعمل الجماعى وروح ببادل المكسب. والتفكير فى النفس وفى الآخرين يجعلنا نعيش حياة بإمكان كل شخص ان يستفيد فيها فلست أنت وحدك أو انا وحدي المستفيد بل كلانا. وبدلا من الشعور بالخطر نتيجة نجاحات الآخرين، كن سعيدا بذلك. فنجاحهم لا ينتقص منك. وعوضا عن التعدى على حقوق الآخرين (مكسب لك وخسارة لهم) أو ان تكون ممسحة اقدام للآخرين (خسارة لك ومكسب لهم) فكر دوما فى سبل لكى يحصل كلا الطرفين على ما يريد.



تذكرت مؤخرا قصة كان السيناتور الراحل "بول سايمس" يكثر من روايتها ... وفي كل مرة يقصها يفلبه الضحك حتى تدمع عيناه. وتدور القصة حول دورة ألعاب أوليمبية لذوى الاحتياجات الخاصة كان يرأسها رسميا. وحان وقت سباق العدو وتجمع المتسابقون عند خط البدء وكل منهم يعاني من إعاقة معينة ثم انطلقت إشارة البدء وأخذ المتسابقون في العدو. وفي ثلث السباق تقريبا سقط أحد المتسابقين. وتعالى صوت الجماهير. وما أثار الدهشة أن بقية المتسابقين - بمنتهى التلقائية - توقفوا في حاراتهم ونظروا إلى الخلف نحو المتسابق الذى سقط. ثم أخذوا كل على حدة في العودة للخلف ببطء لمساعدة العداء الذى سقط. فأوقفوه على قدميه وواصلوا السباق ممسكين بأيدي بعضهم حتى خط النهاية. وأنهوا جميعا السباق معا. فقد رأى كل متسابق منهم نفسه فى الشخص الذى سقط.

رغم وجود متسع للمنافسة الشريفة كما هي الحال في الرياضة والعمل إلا أن الحياة ليست مجالاً للمنافسة خاصة عندما يتعلق الأمر بالعلاقات الإنسانية. فكر في سحق القول: 'وبعد، من ربح في هذه العلاقة أنت أم والدتك؟' ففي العلاقات الإنسانية إن لم يربح الطرفان فسيخسر الجميع في النهاية. وعندما يتطرق الأمر إلى اتخاذ قرارات مهمة تتعلق باختيار الأصدقاء الصالحين والعلاقات الذكية والتواصل مع الوالدين، فستجد أن روح التفكير في النفس وفي الآخرين ضرورة لا غنى عنها.

## ٥ اسع الى مهم الآخرين اولا ثم اسع لان يفهموك

العادة ١٥: استمع كثيرا للآخرين.

غالبية الأشخاص لا يستمعون جيدا ونتيجة لذلك فإن أحد أكثر الأسباب الباعثة على الإحباط في الحياة هي شعورنا بأننا غير مفهومين وأنه لا يوجد أحد يتفهم بحق مشكلاتنا وأماننا وأمانينا ومواقفنا الحرجة.

وقد استخدم الكثير من الهنود الحمر حلا لهذه المشكلة استمر لقرون عدة وهو عصا الكلام. فمتى يجتمع الناس توجد عصا الكلام والشخص الوحيد الممسك بعصا الكلام هو المسموح له بالكلام. وطالما أنك ممسك بعصا الكلام يمكنك الحديث وحدك حتى تشعر أن كل شخص يفهمك. ما إن تشعر أن الآخرين قد فهموك فسيكون عليك أن تمرر العصا إلى شخص آخر حتى يشعر أن الآخرين قد فهموه. فعصا الكلام كما ترى تؤكد أن الجميع يستمع للآخرين بحق. أن يكون من الرائع أن تستخدم عصا الكلام عندما تحاول أنت والداك أن تتبادلا مشاعركما؟ فلن يكون مسموحا لهما بالحديث حتى تشعر انهما فهماك تماما. تخيل ذلك!

ومن أكثر مهارات التواصل أهمية التي ستتعلمها في حياتك هي مهارة كيفية الاستماع. والاستماع الحقيقي لا يعنى أن تكون صامتا بل يعنى أنك تحاول بنشاط أن تفهم اسانا آخر. وكثيرا ما نقع في مشكلات بسبب قفونا إلى الخوايم دون فهم كل التفاصيل. كما توضح هذه القصيدة التي كتبها مراهق يدعى "لوجان".



يوماً ما رأيت فتاتى تسير مع شخص آخر

كانا يسيران ويهرجان ويستمتعان بوقتتهما

ورأيتها تمسك يده

وقفت جانباً وتجسست عليهما وعيناي مليئتان بالدمع

لقد كانا يتعانقان

وأحدهما ورجل!

وبينما كنت أرمقهما من خلف صندوق قمامة بمشاعر من الكراهية

أيتهما ينمانقان! لقد تحطم قلبي

لأنهما قبل أن يمتزقا، رأيتها تقبله على وجهه!

أجى هذا تحسسى

فبعد سمرت بسى، يا ما كسى

وهررت من داحة التآكل الشحاشية

والوحيدة التى أسميتها حبيبتي

لذلك كتبت رسالة إلكترونية لهذه المرأة اللعينة

بمسماها حرة من بكبرى

لكننى لن أقول ماذا قلت لها

فقط سأقول إننى قسوت عليها

قلت يكفى هذا وصعقت مفتاح الإرسال

وسمعت الهاتف يدق

فالتقطت السماعة ولم أصدقها...

لقد كانت.. خطيبتى سابقاً

قالت اسمى يا حبيبى لم أزل طيلة اليوم

لكن كان شقيقى الأكبر فى البلدة

هل سبق أن قلت لك أنه ملاكم؟

واحد أكبر الملاكمين فى المنطقة؟

كان يريد أن يقابلك لكنه عدوانى

لذلك انتبه لتصرفانك

سوف أقرأ بريدى الإلكترونى الوارد ثم نلتقى

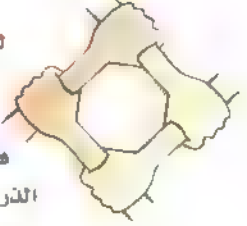
و... آوه، انتظرا هناك رسالة منك



وتبنى العلاقات القوية مع الأصدقاء والوالدين على الاستماع الجيد والامتناع عن إصدار الأحكام. وسوف تلقى نظرة أكثر تعمقا على كيفية القيام بذلك على نحو أفضل في الفصول القادمة.

## ٦ نكاف مع الدحرج

للعادة ٦. تصور اربع ادراج متشابكة، إذ يتحقق التعاون عندما يعمل اثنان أو أكثر معا لخلق شيء أفضل مما يستطيع كل منهم عمله منفردا. فهذا ليس اسلوبك أو اسلوبى وإنما أسلوب أفضل وأرقى. فالحياة كأربع ادراج متشابكة تشكل دائرة. فكل ادراج تضيق بأسا مضملا إلى مجموع القوى فتشكل الادراج معا قوة أكبر من قوة الذراع المفردة.



وعمال البناء يعرفون هذا جيدا فهم يدركون ان الدعامة التى مساحتها ٢×٤ تتحمل ٦٠٧ ارجال ولكن عندما يتم ربط دعامتين ٤×٢ معا بالمسامير فإنهما لا تتحملان ١٢١٤ رجلا فحسب (كما هو متوقع) وإنما تتحملان ٤٨٧٨ رجلا. لذا فالأمر في ابدننا قبا مكاننا ان نفعل الكثير والكثير مما أكثر مما يمكننا فرادى.

فكل منا يختلف عن الآخر في الخلقية والعرق والثقافة، هي خلقتنا وتفكيرنا وحديثنا وما إلى ذلك. ويمكن مفتاح التعاون في تقدير هذه الاختلافات بدلا من ان تصاب بالخوف من الآخرين. وتوجد قصة شهيرة بعنوان 'مدرسة الحيوانات' كتبها جورج اتشس. ريفيس توضح لم ينبقى علينا ان نقدر الاختلافات ولا نصيب كل شخص بصيغة لا تتغير.

ذات مرة، قررت الحيوانات تشكيل مدرسة ونظموا سباقا يكون من العدو والتسلق والسباحة والطيران. كانت البطة ممتازة في السباحة - بل كانت أفضل من معلمها - وقد أحرزت درجات مرتفعة في الطيران ولكنها كانت سيئة جد في العدو ولأنها كانت بطيئة في العدو فقد اضطرت إلى أن تترك عددا من السباحة لتتدرب على العدو.

بدأ الأرنب يصدر قائمة الفصل في العدو ولكن أصيب بالهيار عصبى بسبب فشله في السباحة أكثر من مرة كان السنجاب ممتازا في التسلق لكن أصابه الإحباط في فصول الطيران حيث حمله معلمه يبدأ الطيران من الأرض إلى أعلى بدلا من الطيران من أعلى سجد إلى أن ص

وكان السور فرحا من نجاحه واضطر معلمه إلى معاملته بشدة ففي فصول التسلق سبق الجميع في الوصول إلى قمة الشجرة ولكنه أصر على استخدامه لطريقته الخاصة للوصول إلى هدفه وفي نهاية العام الدراسي تمكنت سمكة متفوقة من فصيلة الثعالب من تحقيق أعلى متوسط حيث تمكنت من السباحة بامتياز، استطاعت العدو والتسلق وأحررت قدرا كبيرا من الطيران وفي النهاية ألقى خطابا التحرج في المدرسة.



عليك تقدير حقيقة أنك قد تكون نسرا وقد يكون صديقك بطء واخوك ارنبا والدتك سنجابا. فكل منكم لديه نقاط قوة ونقاط ضعف، وهذا هو موطن الجمال في الأمر. هل ترى سخف المقارنة بين النسر والسنجاب وقول، 'أى منهما أفضل؟' وبالمثل يمكنك ملاحظة مدى عبثية المقارنة بينك وبين شخص آخر في المدرسة وأن تفكر: 'أنا أفضل منه' أو 'أنا لست في مستوى كفاءته'. فلا يوجد شخص أفضل أو أسوأ من أى شخص آخر ولكن مختلف: فانت بحير وهم كذلك بحير. ان تقدير الاختلافات احد الأسرار الرائعة للحياة السعيدة. وهو أيضا مكون حيوى لتعلم التواصل مع والديك، كما ستكتشف قريباً.

## العادة ٧ لشحن المنشار

العادة ٧. تخيل منشاراً.

على قاطع الخشب الا ينحرف في نشر الخشب بما يجعله لا يجد وقتاً لشحن منشاره. وبالمثل ينبغي علينا الا نغمس بافراط في الحياة ولا نستقطع وقتاً لتجديد أنشطتنا وتقوية مهارتنا. فنحن مكونون من القلب والجسم والعقل والروح. وكل منها يحتاج الى وقت وعناية.



وقد كتب الأديب الإنجليزي "رومر جودين" ذاكراً مثلاً هندياً،

الابن ان كهتل هكر من سبع حشرات دونه حشاشه ودانه عقاله  
وبالنه انبعالنه ورابعه ودانه وداله لم يدين باله كن عرفه ههنا بوهنا  
حتى ولو لهوهمها مانى ككر - انسانا كاهلا

وبوضح "كريس" طالب جامعى فى سن المراهقة هذه المسألة فيما يلى،

فى سنوات مراهقتك احيانا ما يصعب عليك كثيراً رؤية قيمة وفائدة شدة القدرات ولكنى اعتقد ان شدة القدرات  
امر مهم واليك ما أحاول القيام به

يسهل الحاسب الاجتماعى على شخص صغره ان يكتسب فاعلية من لغة محسنة لا حركات الالى لسبب معروف من  
المنهج هذه حسنة مدفع على الالى كعنه انى فاعلية من ممكن خلال حيا عتبط منه كل فرد من حرف  
القبائل من كل شخص واعتقد انى صاعقت عدد الاشخاص الذين اعرفهم فى طابقي حراء ذلك  
منى الشق البدى احضر فصلا يناقش شئوننا صبحه - اعزو ثلاث مرات اسبوعيا واما من رفع الاثقال مرتين  
اسبوعيا

بالنسبة للحاسب العقلى والجامعة فرصة رائعة لشدة القدرات: حيث تحرى بعض المعاورات الفكرية الرائعة، ودانما  
ما تتعلم وتغير ولهذا السبب يذهب إلى الجامعة.  
وفى الحاسب الروحانى اعتقد انى أحتاج إلى تحسين هذا الحاسب بعض الشيء أعرف انى أحتاج إلى بعض  
التوارى

غالباً ما نشعر بالذنب عندما نستقطع وقتاً لأنفسنا لأننا نشأنا على ان نفكر فى الآخرين اولاً . لا  
نسمح لأنفسك بأن تفكر على هذا النحو . وعندما ياتى الأمر الى شدة قدراتك سيكون من المستحسن  
أن تكون أنانياً قليلاً . أعدك بأننى لن أخبر أحداً .



لذا إليك ما أرمى إليه باختصار: العادات السبع للمراهقين الأكثر فعالية. ستجد منها هائدة جمّة عندما تتخذ هذه القرارات الستة الفاصلة. وأمل ألا تقلل من حجم هذه العادات هي حياتك فهي إما تصنعك وإما تحطّمك. وتذكر، "العادات السيئة مثل الفراش الوثير سهل الاضطجاع عليه عسير القيام منه" وفي المقابل، ما إن تواظب على العادات الحميدة فإنها ستتمكن منك بقوة مثلها مثل العادات السيئة.

### نقذة عن كلاسيكيات كوفى

أحب مشاهدة الأفلام وكذلك أسرتى. وخلال قراءتك لهذا الكتاب ستلاحظ أنني لا أستطيع الاستمرار في الكتابة دون ذكر فيلم من الأفلام. فأسرتى غريبة الأطوار لأننا نختار مجموعة قليلة من الأفلام التي نحبها ونشاهدها لمرات عدة لدرجة أننا عندما نتحدث مع بعضنا نقبس بعض العبارات منها، ويعتقد الآخرون أننا مرضى نفسيون! ونحن نطلق على هذه الأفلام كلاسيكيات عائلة كوفى. وكثير من هذه الأفلام ليست على درجة كبيرة من الجودة ولكننا نحبها كما هي، فقط من أجل المتعة. وقد أعددت قائمة بكل الأفلام في نهاية الكتاب.



### إليك ما يلي في الكتاب:

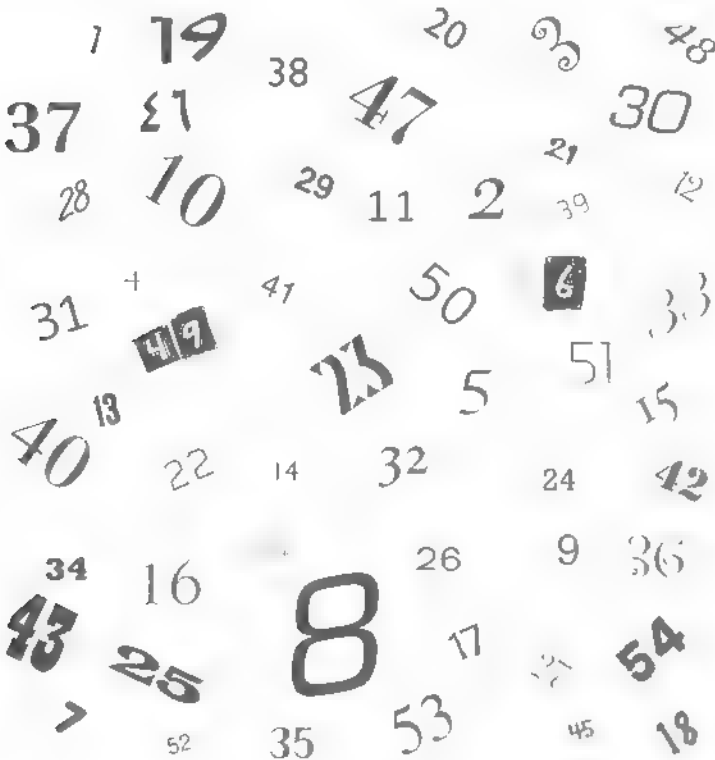
إن أردت أن تعرف الأسرار السبعة للحصول على درجات مرتفعة، فواصل القراءة فحسب فستتضح لك الأمور قريباً.

## ونعود إلى رسوماتنا

في هذه الصفحة تجد نفس الرسم الذي رأيته من قبل ولكن هذه المرة قمت بتقسيم المربع الكبير إلى تسعة مربعات متساوية ولايجاد الأرقام عليك اتباع النموذج أدناه. أي الرقم ١ في المربع رقم ١ والرقم ٢ في المربع رقم ٢ والرقم ٣ في المربع رقم ٣ والرقم ٤ في المربع ٤ وهكذا حتى تصل إلى المربع رقم ٩. ثم عد إلى المربع رقم ١ وكرر نفس النموذج.



اعط لنفسك ١.٥ دقيقة هذه المرة أيضا ولتر كم رقما سيمنحك ايجادها. وعندما تنتهي، عد إلى صفحة ١٦. هل أنت مستعد؟ استعد انطلق ...







## المدرسة



# الأهمور العشرة

التي ينبغي عليك معرفتها  
حول الدراسة والتعليم





"نابليون": حسنا، لا يوجد لدى أصدقاء.

"نابليون": لا، ولكن من سيقدم على ذلك؟ فانا لا أمتلك أية مواهب.

'نابليون' انت تعلم مهارات عبر عاده مثل الصند بالموس والسيارات  
أو اصبراق ادمره الكمبيوتر فالجميع يريدون اصدقاء ذوي مهارات خازمه

- نابليون دياميب



لم أحب ثلاثة أشياء هي مدرستي الثانوية الواجب المنزلي والواجب المنزلي والواجب المنزلي. وأحببت شيئا واحدا فقط... الشعر. كان لدى أصدقاء عدة مهتمون بالشعر أيضا وقد كتبنا قصائد خرقاء وتبادلناها مع بعضنا لنرى من كتب القصيدة الأسوأ. وقد كتبت القصيدة التي رشحنتي لتصدر قائمة القصائد الخرقاء عندما كنت في السادسة عشرة. وكان عنوانها عيد رأس السنة حيث كنت أشاهد مباراة كرة قدم مذاعة مع اخوى دافيد وستيفين. وقد جلسنا متراخين على اريكة والتهننا كميات ضخمة من الوجبات السريعة كالببيتزا والشطائر المكسيكية ومشروب الصودا وغيرها من المأكولات الضارة بالصحة - وقد أصابني صداع شديد. ومع اقتراب نهاية اليوم غفونا ثم استيقظت بعد ذلك على إحساس غريب. وفوجئت بما أُرعبني فقد وجدت ساقى ملتصقة بساق ستيفن وكنا نحن الاثنين مرتدين سراويل قصيرة وكانت ساقانا ملتصقتين بفعل العرق. يا له من شعور مقزز. ألهمنى ما حدث لكتابة هذه القصيدة،

## سهينة ودافنة

كنت أشعر كأننى ميت  
ويصففت الصداع برأسى  
وأمامي البيترا والهاششو والدوناتس  
أيضا  
يتصبت العرق من فهباننا ورائحة  
كريحه من أحذيتنا  
وحاة شعرت بشئ، كدت ألقياً منه  
لقد لامست ساقك ساقى  
إنها سهينة ودافنة

اشتركت في القليل من مسابقات الكتابة في المدرسة واعتقد أنكم لن تندهشوا - بعدما شاهدتم قصيدتي - إذا عرفتم اننى لم اربح اى جائزة. ولكنى اكتشفت بداخلى موهبة في اللغة، وقد ساعدنى هذا الاكتشاف على ان اقرر ما سادرسه في الجامعة وما هي المهنة التي سأتقنها في المستقبل. وهذا دأى بنا الى الفرار الاول الاكثر اهمية هي حياتك بأكملها؛ ما قرارك بشأن المدرسة وبشأن اتجاهك في الدراسة؟ لماذا تعد هذا الفرار من ضمن القرارات الستة الأكثر أهمية؟ هذا أمر واضح بمستواك في المدرسة خلال سنوات مراهقتك سبحانه مدى نجاحك في حياتك في الأعوام الخمسين المقبلة.

(بالمنااسبة، ستجد في الصفحة السابغة فائمة بعشرة أمور ينبغي عليك معرفتها حول المدرسة. في نصائح بسببها جميعها من مجموعة من المر هسس من سى الحاء العالم عليهم في مرحلة سمة متقدمة. وكل فصل يتناول احدى النصائح وأعتقد أنك ستستمتع بها)



وهذا القرار مثله مثل غيره من القرارات المهمة فهو يمثل مفترق طرق في حياتك

يمكنك اتخاذ الطريق السليم - المكوث في المدرسة وبدل قصارى جهدك فيها والاستعداد للجامعة والحصول على وظيفة، أو يمكنك اتخاذ الطريق الآخر - التسرب من المدرسة والتسكع والحصول على الفئات. إنه خيارك أنت.

نظرا لوجود العديد من الأمور للمناقشة في هذا الفصل، فقد قسمته إلى أربعة أقسام. القسم الأول **لصالح الدراسة**، وهو مخصص لمن يفكرون منكم في التسرب من المدرسة الثانوية، وسأدعى إلى اثباتكم عن هذه الفكرة. وفي قسم **الاستمرار والكساح** سنتناول كيفية بقاء الدافعية والاجتهاد ومسيرة كل الضغوط والتقلبات والظروف اليومية المصاحبة للذهاب للمدرسة. وسنركز في **الذهاب إلى الكلية**، على كيفية الاستعداد للحياة الجامعية والالتحاق بها، وتدريب المال للالتحاق بالكلية التي ستختارها، وفي النهاية سنتحدث في **العنبر على الد** - عن الوظيفة التي تطمح إليها عندما تتخرج.

## استبيان مدرسي

قبل المضي قدما يجب عن هذا الاستبيان المكون من عشرة أسئلة. فسوف يساعدك على تحديد الطريق الذي تسير فيه لذا كن صادقا في اجاباتك. وكل فصل يحوى استبياناً مشابهاً.



### ضع دائرة حول اختيارك

- | اسم   | كل سنة | ١ | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ |
|---|--------|---|---|---|---|---|
| ١. أخطط للانتهاء من دراستي الثانوية.                                    | ١      | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ |   |
| ٢. أخطط للحصول على مزيد من التعليم بعد الدراسة الثانوية.                | ١      | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ |   |
| ٣. أعتقد أن التعليم الجيد ضرورة لمستقبل جيد.                            | ١      | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ |   |
| ٤. أذاكر دروسي بجد.   | ١      | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ |   |
| ٥. أحصل على درجات مرتفعة.   | ١      | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ |   |
| ٦. أمارس أنشطة خارج المناهج الدراسية في المدرسة.                        | ١      | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ |   |
| ٧. أواظب على أداء واجبي المدرسي بالمنزل.                                | ١      | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ |   |
| ٨. أرتب مستويات الضغوط الواقعة على باستمرار.                            | ١      | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ |   |
| ٩. لدى القدرات على الموازنة بين المدرسة وأى شيء آخر أقوم به.            | ١      | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ |   |
| ١٠. أقضي وقتاً أفكر وأتأمل في الوظيفة التي أريد أن أمتثلها في المستقبل. | ١      | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ |   |



كل سؤال من الأسئلة السابقة له ٥ نقاط، أي ٥٠ نقطة للأسئلة جميعها. اجمع ما أحرزته من نقاط لتعرف مستواك. وبذكر أن هذا ليس بامتحان هل تراه في شهادة المدرسة فهو مجرد تقييم دأى لمساعدتك على التفكير في الخبرات التي تقدم عليها حالياً، لذا لا تقلق كثيراً بشأن النقاط التي ستحرزها.

انت تسلك الطريق السليم، فواظب عليه !



انت تتخبط بين الطريق السليم والطريق الآخر عليك الاتجاه نحو الطريق السليم !



أنت تسلك طريق الخطأ، اهتم كثيراً بهذا الفصل !



## الاستمرار بالمدرسة والمثابرة عليها —

منذ عدة سنوات مضت، أجرى "والتر ميتشيل" - عالم النفس -

تجربة على أطفال صفار وذلك في حرم جامعة سنانفورد فجمع مجموعة من الأطفال في الرابعة من عمرهم حول منضدة على منتصفها طبق من الحلوى الحطمي، وقال "ميتشيل" للأطفال إنه سوف يفادر الحجرة لبرهة فإن استطاعوا الانتظار حتى يعود فسوف يعطى كل منهم قطعتين من الحلوى وإن لم يستطيعوا ذلك فبإمكانهم تناول قطعة واحدة الآن، أي قطعة واحدة الآن أو قطعتين فيما بعد. وكان هذا الاتفاق بينهم ثم غادر الحجرة.

- لم يستطع قليل من الأطفال مقاومة إغراء الحلوى وتناولوا قطعة من الحلوى فور مغادرته.
- قاوم البعض إغراء الحلوى لثوانٍ قليلة قبل أن يستسلموا ويتناولوا القطعة
- أحد الحروز يتشمعون الحلوى
- وصل الأمر بأحد الأطفال إلى لعق حلواه
- تمكن قليل من الأطفال من مقاومة إغراء الحلوى والانتظار، لذا عصوا إيعيهم أو يكسوا رؤوسهم أو ردوا أعانهم لأنفسهم أو لعبوا ببعض الألعاب أو اختبأوا في ركن الحجرة أو ذهب بعضهم إلى محاولة النوم.

وعندما عاد 'ميتشيل' أعطى الأطفال الذين انتظروا قطعتين الحلوى المستحقين.

ثم تتبع الماحث بعد ذلك حياة كل من هؤلاء الأطفال إلى أن وصلوا إلى المدرسة الثانوية. وقد وجد على نحو لافت للانتباه أن أولئك الذين قاوموا إغراء الحلوى أحرزوا نجاحاً كبيراً في حياتهم بالمقارنة بولئك الذين لم يستطيعوا الانتظار. فالضريق الأول كانوا أكثر انصياباً وأكثر ثقة بأنفسهم وأكثر شعبية وسط زملائهم ويمكن الاعتماد عليهم أكثر من غيرهم. كما أنهم أحرزوا نجاحاً كبيراً في دراستهم.

والآن ما هي العلاقة بين الحلوى وعدم التسرب من المدرسة؟ هي علاقة وثيقة في الواقع. يمكننا تشبيه التسرب من التعليم بتناول الحلوى. فالحلوى ذات مذاق رائع حقاً وستجد أن التسرب من المدرسة لذيق في بادئ الأمر أيضاً، فعلى سبيل المثال إن تركت المدرسة يمكنك العمل على الفور والحصول على المال لشراء شقة وستحصل على الفور من الصراع الناجم عن الواجب المدرسي والدرجات.

وفي المقابل فعندما تتسرب الآن من المدرسة فإنك بذلك ضحيت بقطعة الحلوى الأخرى وهذه صفقة خاسرة. فقطعة الحلوى الأخرى ستوضح أهميتها بعد ذلك في شكل مهارات أقوى ووظيفة ذات دخل أفضل وسيارة أحدث وفرص أكثر لمساعدة الآخرين وسيكون لديك تقدير أكبر بكثير لما حققتَه في حياتك.

والآن فقد عرفت كل الأسباب التي تجعلك تبقى على الاستمرار في الدراسة وتواظب على الذهاب للمدرسة. ولكن هل فكرت في هذه الأسباب جيداً؟



هل بدرك أنك إن لم تكمل دراستك الثانوية فسلكون مساراً أن تمتلك ملكية ذات دخل بسيط طوال حياتك؟

لماذا؟ ذلك لأنك لن تتمتع بالمهارات المطلوبة للحصول على وظيفة تدر دخلاً أكبر. وقد عبرت إحدى المراهقات الصغيرات، وتدعى 'يولاندا' عن ذلك بوضوح حيث قالت، "والدتي

## كم ستربح؟

تقول، ابدئي بهذا الآن واستريحي فيما بعد أو اركني إلى الدعة الآن وستدفعي ثمن ذلك فيما بعد وهي بذلك تعني أنني إذا ما أدت ما على الآن بخصوص مدرستي ومذاكرتي فسأكون إنسانة ناجحة في المستقبل، أما إذا ما تساهلت في الأمر ولم أؤد ما على الآن فسوف أدفع ثمن ذلك فيما بعد عندما تكون وظيفتي تقديم المأكولات في مطاعم ماكدونالدز".

فالحصول على ٨ دولارات إلى ١٠ دولارات في الساعة قد يبدو أمراً جيداً الآن ولكن فيما بعد لن يكون هذا مبلغاً كافياً. ثقل بكلامي وقارن هذا المبلغ بالمبلغ الذي يمكنك الحصول عليه إذا انتهيت من دراستك الثانوية أو حصلت على شهادة جامعية، واليك بعض المعلومات حول المرتبات حصلت عليها من جهاز إحصائيات العمالة. ورغم تفسير هذه الأرقام من عام لآخر إلا أن الفروق الواقعة بينها تظل قائمة.



سنة

حريج جامعي  
٢٣,٣٢ دولار في الساعة



حريج جامعي

٤٥,٠٠٠ دولار في الساعة



مدرسة ثانوية

٢٣,٣٢ دولار في الساعة



وإن جمعت هذه الأرقام طوال فترة عملك (٤٠ عامًا تقريباً) فستجد الفرق أكثر وضوحاً.

### مدخراتك طوال فترة عملك

المسرب من المدرسة الثانوية

٧٢٠, ٨٥٠ دولاراً

خريج المدرسة الثانوية

١,٢١٢,٦٤٠ دولاراً

الخريج الجامعي

١,٩٤٨,٩٦٠ دولاراً

علاوة على ذلك إن تسربت من التعليم، فقل وداعاً للأبد لأي من الوظائف المرموقة التالية حيث إن جميعها يتطلب شهادة إتمام التعليم الثانوي على الأقل وعادة ما تتطلب بعض الدراسة الجامعة أو خبرة عملية.

ممرض معتمدة	عامل نظافة	فني كمبيوتر
مصمم إعلانات	فني معمل تحليل	فني أسنان
فني سيارات	فني هندسي	مدير فندق
معلم	موظف حكومي	مساعد إداري
مهندس	ضابط شرطة	محاسب
صيدلي	متدرب تأمين	صحفي
موظف استثمار بنكي	متخصص غذائيات	محلل نظم
مدير علاقات عامة	طبيب بيطري	مصمم جرافيك
طبيب	محام	وكيل عقارات
أستاذ جامعي	عالم	مهندس معماري
رجل دين أو وزير	طبيب نفسي	اقتصادي
محلل سياسي	طبيب بيطري	طبيب أسنان
سمسار في بورصة الأوراق المالية	مستشار إداري	جيولوجي

### الزوجة والأطفال

إذا تركت المدرسة الثانوية ستشعر للوهلة الأولى بأنك قادر على بناء حياتك. ولكن مع ازدياد احتياجاتك أو إذا قررت الزواج وتكوين أسرة فستجد أن وظيفتك عاجزة عن تلبية ما تحتاج إليه. ويوضح "جريج بايرون" أحد الكتاب المتخصصين في شؤون المراهقين هذا الأمر. 'حين تعادر منزلك للمرة الأولى، فمن الأرجح أنك ستعيش حياة صعبة ومع رفقاء في السكن. لكن سيفيئك الأشمنرا من رفقاء السكن سريعاً وستعرف أن تتمتع بخصوصية مكان أفضل لتعيش فيه وسيارة أحدث والحصول على اجازات وشراء لعب حديثة، ثم ستقع في الحب وتزوجه وتنجب أطفالاً، حينها ستحتاج الى تلبية احتياجات الأطفال ومنزل جميل يسعكم ايضاً

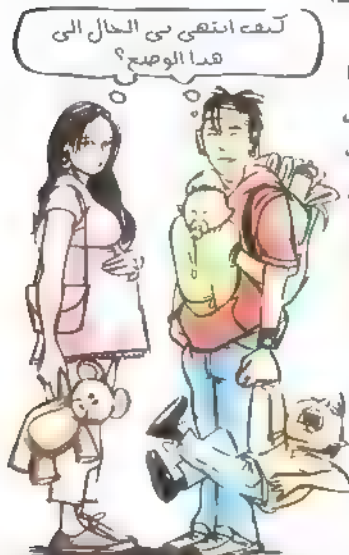
اليك جدولاً يوضح النقود التي ستحتاج إليها ان كنت تعيش بمزرك (غير متزوج) او تزوجت وانجبت طفلاً او اثنين (لديك أسرة) :

النفقات	غير متزوج	متزوج
السكن (شقة أو منزل خاص)	٤٠٠	٩٠٠
المرافق (كهرباء، مياه...)	١٠٠	٣٠٠
السيارة والبنزين والصيانة	٣٥٠	٥٠٠
الغذاء ومتطلبات المنزل	٢٠٠	٩٠٠
الملبس والهدايا	١٥٠	٥٠٠
التأمين (على الحياة، السيارة، الصحة)	٣٥٠	٥٠٠
الترفيه	١٠٠	٣٠٠
المدخرات	١٠٠	٣٠٠
إجمالي الميزانية الشهرية	١,٧٥٠ دولار	٤,٢٠٠ دولار

"وانت لا تستطيع الحصول على هذه المبالغ من المال من خلال العمل على آلة تسجيل المدفوعات النقدية او العمل كنادل الوظائف التي يحصل عليها طلبة المدرسة الثانوية. ولكنك تحتاج الى ما هو افضل، فللوهاء بالميزانية السابقة انت تحتاج الى الحصول على ١٥ دولاراً في الساعة ان كنت غير متزوج. لكن عندما تتزوج وترق بأطفال يتطلب الامر مبلغاً أكبر بكثير من المال. فستحتاج الى مكان... ليسكنوا فيه، وسترغب في ان تكون رب أسرة صالحاً، فانت قطعت وعداً بذلك. فانت لم تدرك ان حفاضات الأطفال تكلفك يوماً أكثر من عداة الطفل. لذا يجب على الأيوين ان يعملوا ويحصل كل منهما على ١٨ دولاراً في الساعة لاعالة الأسرة عند هذا المستوى. وإذا كان دخل أحدهم أقل، فعلى الآخر ان يحصل على دخل أكبر لتعويض هذا النقص".

"وان لم تمتنعوا وظائف تدربوا جيداً فستعيشون جميعاً فقراء. وستلازمك حجة أنك لا تملك مالا مما سيجعل الناس تنفض عنك وسرعان ما ستجد نفسك معدماً. ثم سكتب شيكات بدون رصيد يكلفك البنك نظير كل منها ٢٠ دولاراً، وستدأ في الشجار حول المال وما كان هذا مقدراً ان يحدث ابداً ستنظر الى الآخرين الناجحين في حياتهم وتقبطهم لأبهم اتخذوا قرارات افضل بخصوص وظائفهم. لن نتحدث عن هذا ولكنك ستشعر به، حين ترى أنت وزوجتك أن أصدقاءكم يملكون منازل أفضل وسيارات أحدث. من كان يعتقد أن المال سيشكل هذه المشكلة الضخمة؟".

ولكن هل يتنج بعض المتسربين في حياتهم؟ القلة القليلة هي التي تنجح في حياتها. ولكن الأمر أشبه بالمقامرة وجميع الاحتمالات ضدك فلم تغامر؟







## إليك الحقائق على أرض الواقع

- يمضى المتسربون وقتاً طويلاً عصبياً في إيجاد وظائف والاحتفاظ بها
- ٨٥٠ من المتسربين بلا عمل
- كثيراً ما يعرف المتسربون أنهم أناس لا ينجحون أعمالهم
- كثيراً ما ينتقل المتسربون من وظيفة لأخرى بدلا من البقاء في مهنة واحدة للمستقبل.
- لا يتم ترشيح المتسربين إلى الوظائف التي تدر دخلا كبيرا حتى إن كانوا مؤهلين لهذه الوظائف
- وفي عتب لدول لا تكفي شهادة إتمام التعليم الثانوي ويقول "فلان" مراهق من رفس "في وسط اليوم سب لا تساوي شيئا تقريبا إن لم تكن تحمل شهادة جامعية ظن تجد وظيفة بدونها".

## ولي أن أتخيل الاعلان التالي:

**انضم**  
ان كنت تريد...

ان تصبح معذما  
لبقية حياتك

وان يلتصق بك  
لقب سيئ  
طوال حياتك

وان تعيش على  
المعونات  
الحكومية

**كن متسربا**  
من التعليم الثانوي!

## تغيير النمط السلوكي المتوارث

كثيرا ما يكون السبب الرئيسي لدفع المراهق إلى التسرب من المدرسة هو أن شخصا آخر قام بذلك بالفعل. فقد تكون والدته أو والده أو أقرباؤه أو كثير من أصدقائه تركوا المدرسة. وربما لم يكمل أحد في أسرته دراسته الثانوية أو لم يلتحق بالجامعة. فلم ينبغى عليه هو فعل ذلك؟ سرث أحيانا عادات أو أنماطا سيئة تنتقل من جيل إلى جيل. فعلى سبيل المثال إذا كان والدك مدمنا للشراب فهناك احتمال كبير أن يكون والده مدمنا أيضا. وتنطبق نفس القاعدة على التحرش بالأطفال وتعاطي المخدرات والفقر والتسرب من التعليم. ولهذا السبب كثيرا ما تنتقل الأسرة المتعثرة خصائصها إلى أطفالها.

والخبر السعيد لك أنك لديك الاختيار. فلديك القدرة على إحداث التغيير في تلك القاعدة ويمكنك أن تكون قائد التغيير في نسل أسرتك. بمقدورك منع هذه العادة السيئة من التسلسل إليك وتنتقل على حساب العادات الحسنة إلى أولادك وإلى أولاد أقربائك. ألن يكون أمرا رائعا أن تكون أول فرد في أسرتك يذهب إلى الجامعة وتنتقل هذا النمط السلوكي إلى أولادك وأحفادك؟



اتذكر حديثي مع 'سأفتا' والتي رغبت في تغيير النمط السلوكي الذي ورثته فنقول 'سأفتا':  
 لي أصدقاء يسربون من المدرسة الثانوية. أحدهم يعمل معي في مطعم ماكدونالدز قد رسب في الامتحانات لمدة ثلاث سنوات وكان في العشرين من العمر ومارال في السنة قبل النهائية. نظرت إليه وأدركت على الفور أنني لا يمكن أن أكون مثله. لي أعمل لدى وينديز أو ماكدونالدز لبقية حياتي. ولا أريد أن أكون مثل أبي وزوج أمي. لا أزعج في أن استعرض ماضي وأقول: "يا ليتني قمت بهذا يا ليتني قمت بذلك".

قرارك بالاستمرار في المدرسة قد يكون أصعب أمر تقدم عليه في حياتك فقد تعاني من اضطرابات أسرية ولا يدعمك أحد فعليا في منزلك من أجل النجاح في المدرسة. يساورك شك باللع في نفسك وخوف من عدم قدرتك على الخوض في أمر ما، وقد تكره ذهابك إلى المدرسة حتى ليوم



آخر. ولكنى أعدك بأنك ستكون ممثناً لنفسك للأبد إن ثابرت واستمررت فى ذهابك إلى المدرسة. لن يكون الأمر يسيراً ولكنه يستحق بذل جهد، فقطعنا الحلوى اللتان تحصل عليهما غداً أفضل من قطعة الحلوى التى ستتناولها اليوم.

## ضع فى الفراغات التالية أول كلمة تخطر على ذهنك —

لا تفكر كثيراً. دُون ما تريده فحسب أو اكتب ما يرد إلى خاطرك،

المعلمون،

التحوي،

الواجب المدرسى،

تقارير المدرسة،

الاختبارات،

مشرفات القداء،

لقد قدمت هذا الاستبيان البسيط إلى مجموعة من المراهقين وحصلت على إجابات مثل،

التحوي، صعب

تقارير المدرسة، يوم الحساب

مشرفات القداء، الدينى المقررة

المعلمون، سجانون

الواجب المدرسى، الهوى

الاختبارات، بشعة

وماذا عنك؟ عندما تفكر فى المدرسة وما فيها، هل تتكون لديك اتجاهات إيجابية أم تشعر بالاشمئزاز؟ وهذا الأمر يختلف من شخص لآخر. ولكن هناك أمراً واحداً مشتركاً بين المراهقين جميعاء، كل مراهق يواجه الصعاب بشكل أو بآخر. فعندما كنت فى المدرسة كرهت الضغوط الواقعة على الاختبارات المقننة وتسلق الحبال فى صالة الألعاب الرياضية.

وثمة كثير من التحديات التى تواجهك فى المدرسة والتحديات الأربعة التى سمعتها من الفاليلية

هى،

١ "أعاني الكثير من الصفوف"

٢ "على الكثير من المهام والوقت المتاح قليل"

٣ "لا أكره للأمر".

٤ "لا أبلهى بلاء حسناً فى المدرسة".

والخبر السعيد أن هناك علاجات فعالة للتأثير لهذه التحديات، لذا دعونا لكى نلقى نظرة على كل منها.

## التحدي الأول: 'اعننى الصعوبات الواقعة على'

سألت بعض المراهقين، 'أى امر فى المدرسة تجده الأكثر اثرة للضغوط؟'.  
إليك ما قالته القلة:

”الضغط الذى يفرضه علينا المجتمع عموماً للحصول على  
أعلى الدرجات وعواقب عدم الحصول على تلك الدرجات“.

يعطى المعلمون قدراً كبيراً فى الحصة الواحدة فى يوم الأحد  
كان لدى أربعة احاديثات وسعى على المعلمين لتسقى كم المواد  
العلمية والاحاديثات

أهال الآباء فى  
أبنائهم

## ”التفاضل والتكامل مادة عسيرة“.

”التنافس بين الطلاب“.  
المعلمون عبقرو الطراز دوى الاصوات الرتيبة“.

”يتراكم على كل شىء ويتداخل من تهربات كرة القدم الى مباريات كرة السلة  
الى الواجب المدرسى. لا يوجد مفر من شىء بلا نهاية. اسراحة صغيرة ستفعل  
عما نقوم به اياماً. فان لم تود الواجب المدرسى للرباصيات يوماً ما مستجد فى اليوم  
التالى فمروضا أكثر من الرباصيات عليك تأديتها“.



الأمر المضحك أنك عندما تنتهى من الدراسة فى  
المدرسة لا تختفى الضغوط فجأة. فكل ما فى الأمر أن  
الضغوط تغير شكلها فحسب. فبدلاً من الشعور بالضغوط  
جراء المدرسة ستشعر بها نتيجة للقواتير والأطفال  
والعمل، تعلم كيف تتعامل مع هذا. كيف؟  
عليك شحن طاقتك بانتظام.

### اشحذ الهمشار

فى حال وقوع حادثة طارئة ستسقط اقنعة الأكسجين  
من السقف. أولاً، ضع القناع على فمك ثم ضعه على فم  
الشخص أو الطفل الجالس بجوارك. "هذا ما تقوله المضيفة  
الجوية على الطائرة. وكثيراً ما تخيلت المشهد وأنا فى الطائرة  
مرتدياً قناع الأكسجين وأتففس بملء صدرى ويجوارى طفل فى  
الثانية يلهث طلباً للهواء. إنه أمر بالغ الأهمية.

كلما فكرت فيما تقوله المضيفة الجوية اتضح لك صحة  
الأمر، فليس بمقدورك فعل الكثير لمساعدة شخص آخر إلا



إذا كنت أنت نفسك تتنفس. ولهذا لا ينبغي لك أن تشعر بالأناثية لاستغراقك وقتاً لتجديد العسل ما وجدته يتساير معك. فإن انقالت كاهلك كثيراً ولمدة طويلة واثرت دوماً الآخرين على نفسك، ففي نهاية الأمر سيصيبك الانهاك التام أو تصبح مرتعاً للضغوط وحينئذ لن تكون شخصاً طبيعياً. عليك ألا تستغرق وقتاً طويلاً في شحذ قدراتك وعليك سد النقص في المحاور الأربعة التي تشكلك الجسم (البدني) والقلب (العلاقات) والعقل (العقلي) والنفس (الروحاني).

أجر هذا الاستبيان البسيط لتقييم مدى شحذك لقدراتك.

## استبيان شحذ القدرات



رقم	كلاس	ضع دائرة حول اختيارك				
٥	٤	٣	٢	١	أتناول طعاماً صحياً وأحصل على قدر كاف من النوم ولا أضغط على نفسي وأمارس التدريبات الرياضية بكثرة. وأحافظ على شكل وتناسق جسمي.	الجسم 
٥	٤	٣	٢	١	أبذل جهداً لتكوين أصدقاء وأن أكون صديقاً صالحاً. أقتطع وقتاً لعلاقاتي المهمة. وأنخرط في العديد من الأمور.	القلب 
٥	٤	٣	٢	١	أبذل قصارى جهدي في المدرسة وأشعر أنني اتعلم أشياء جديدة كل يوم. أقرأ كثيراً وأمارس هوايات.	العقل 
٥	٤	٣	٢	١	أقضي وقتي في خدمة الآخرين وأستغرق وقتاً في التفكير بعمق في الأشياء من حولي. أجدد نفسي روحانياً على نحو منتظم (مثل الكتابة في يومياتي أو التمشي في البرية أو الصلاة أو قراءة الأدب الملهم أو عزف الموسيقى).	النفس 

هل تولى كل محور الاهتمام الذي يحتاج إليه. إن حصلت على درجة ٢ في استبيان القلب فلربما تحتاج إلى قضاء وقت أكثر مع الأصدقاء واسرترك؟ وإن حصلت على ٣ في استبيان الجسم فابطن فيلاً من وقتك وأبد في الاهتمام بنفسك. هذا الأمر مثل اضطراب السيارة إن كان أحدها غير مضبوط ستبلى الأجزاء الثلاثة الأخرى. وعلى سبيل المثال من العسير الاجتهاد في المدرسة (شان عقلي) بينما أنت منهك (شان جسدي) والعكس صحيح فإن كنت متصالحاً مع نفسك ولديك الدافعية الكافية (شان نفسي) سيكون من اليسير للغاية أن تكون صديقاً صالحاً (شان قلبي) وأن تبذل قصارى جهدك في المدرسة (شان عقلي).

ثمه كثير من الطرق لتقليل الضغوط عن طريق شحذ القدرات. وعليك ما هاله لي بعض المراهقين عندما سألتهم عن كيفية تعاملهم مع الضغوط.

- "أمارس العدو بهذه الرياضة تعطى مطور، أفضل لرؤية مشكلاتي وتساعدي على إيجاد حلول لها"
- "أخصص لنفسى ساعة: لأشعر فيها بالأسف، على نفسى وألنى لطرد الضغوط"
- "أجد حماما وأقرأ دفتر يومياتى وأنام."
- "ألعب الكرة"
- "أمارس رفع الأثقال لإطلاق مادة الإندورفين فى جسمى."
- "مساعدة الآخرين أمر يساعدك على نسيان مشكلاتك الخاصة."
- "أخرج من المنزل فحسب"

## الهشى وترنحا



دعنا نذهب مباشرة إلى إحدى المشكلات الجسام المتعلقة بالجسم... النوم. تشير الأبحاث إلى أن الحرمان من النوم يؤدي إلى الاكتئاب وانخفاض الدرجات في المدرسة ووقوع الحوادث والمشكلات العاطفية. عليك الاعتراف بأنك عندما تكون متعبا فإنك تضخم الأمور وتعطيها أكبر من حجمها الطبيعي. فالتعليق السخيف الذي يبيده شخص ما حول طريقة تصفيف شعرك قد يبدو هجاء إهانة لا تفتقر أو أن امتحان التاريخ الوشيك أكبر من قدراتي. هذا ما يحدث عندما تمشى مترنحا.

ستختلط عليك الأمور وتبدأ في التفكير بشكل خاطئ. إليك أربع نصائح للنوم،

١. احصل على القدر الذي تحتاجه. ينام غالبية المراهقين لمدة ٧ ساعات تقريبا فقط خلال الليل والبعض ينام أقل من ذلك. ولكن ذهب كل الخبراء إلى أنك تحتاج إلى ما بين ٨,٥ ساعة و ٩,٢٥ ساعة من النوم يوميا. عليك معرفة مقدار النوم الذي تحتاجه لتكون في أفضل حالاتك وأن تدرك أيضا متى تستيقظ ومتى تذهب إلى فراشك. تذكر أن النوم هو غذاء المخ.

٢. نم مبكرا واستيقظ مبكرا. لا يمكنني إثبات ذلك ولكني اعتقد أن هناك حكمة في المقولة القديمة "نم مبكرا واستيقظ مبكرا وستحقق الصحة والثروة والحكمة". ويرى بعض خبراء الصحة أن ساعة من النوم قبل منتصف الليل تكافئ ساعتين من بعد منتصف الليل. وهذا يدل على وجود شيء سحري حيال النوم مبكرا والاستيقاظ مبكرا.

٣. كن متابعها مع نفسك. فعلى سبيل المثال إن كنت تنام الساعة ١١,٠٠ مساء هي غالبية أيام الأسبوع، فلا تذهب إلى فراشك الساعة ٣,٠٠ صباحا في ليالي الجمعة والسبت وتستغرق في النوم حتى الظهيرة. فالاستغراق في النوم خلال عطلة نهاية الأسبوع قد يربك تماما عندما تحاول العودة إلى مواعيدك المعتادة. ألم تسمعي أقول أنك لا ينبغي أن تسهر حتى ساعات متأخرة من الصباح في عطلات نهاية الأسبوع. ولكن لا تقس على نفسك. حافظ على مواعيد نومك في إطار زمني لا يريد على ساعتين.

٢. البسبح قبل النوم. بدلا من تجرع كميات كبيرة من الكافيين قبل ذهابك للفراش حاول الاسترخاء. خذ حماما أو اكتب في دفتر يومياتك أو اقرأ مجلة فكاهية. هالقليل من الاسترخاء قبل النوم يصنع فرقاً كبيراً.

وهذه النصائح ليست قواعد مفروضة ولكنها إرشادات فحسب، فستكون هناك أوقات ترغب فيها في السهر مع أصدقائك وأوقات سنضطر فيها إلى السهر لإنجاز واجبك المدرسي، أو ربما تضطر إلى العمل وانت تذهب إلى المدرسة لمساعدة اسرتك ولن تحصل على قدر النوم الذي ترغبه. وإليك ما أرمي إليه: ابدل قصارى جهدك وكن معتدلاً حسيفاً. فإن كنت تشعر بالاكثئاب أو بالاضطراب أو بالضغط فستجد أن العلاج الذي تحتاجه هو ساعات ثابتة من النوم ليلاً فحسب.

## التحدي ٢: "على الكثير من المهام والوقت المتاح قليل!"

يقول أحد المراهقين: "أنا مشغول بحق. فأنا أقوم بكل شيء تقريبا؛ فأنا مشترك في فرقة موسيقية وعضو في فريق كرة الريشة وأتلقى تدريباً لقيادة السيارات وأعمل في مهنتين وأعطى درسا خصوصيا كل أسبوع. وأنا مشترك في خمسة نواد هنا في المدرسة وأتلقى مجموعة من دروس فصول المتفوقين".

هناك أشياء كثيرة ووقت قليل. كيف يمكنني القيام بكل ذلك؟ بمقدورك القيام بكل ذلك أو أغلبه على الأقل إن كنت أكثر حرصاً بشأن تنظيم الوقت، فكما قال بينيامين فرانكلين،



إن يكون شيئاً عظيماً إن كان اليوم ٢٥ ساعة؟ فكر ماذا كنت ستصنع بسبع ساعات إضافية في الأسبوع. حسناً، أتدري؟ أراهن أنك تبذل من سبع ساعات إلى عشرين ساعة على الأقل أسبوعاً ولا تدرك حتى ذلك. ولأثبت لك كلامي قم بتحرى الوقت الذي تبذره في أربعة أشياء محددة، واملأ الفراغات في كل نقطة على حدة.

## مستقصى الوقت



### رسم النشاط

الساعات التي قضيتها  
في هذا النشاط هي  
الأسبوع الهادئ

الساعات التي باهكتها  
بوميرها كل أسبوع

الإقلال من مشاهدة التلفاز

قلل من مضيعة وقتك الشخصية

( مضيعة وقتي الشخصية )

قل ، لا ، وأنت تبتسم

( الأنشطة الأقل أهمية )

كف عن التسويف

## إجمالي الساعات

### الإقلال من مشاهدة التلفاز

التلفاز أكبر مضيع للوقت وهو حجة المتخلفين في أداء واجبه. بعض المشاهدة لا تضر ولكن الإكثار من المشاهدة أمر مبدد للوقت تماما.

هل تعلم ان المراهق الأمريكي النمودجي يشاهد التلفاز ٢١ ساعة في الأسبوع؟ ثم يعودون وينذمرون ويقولون انهم لا يملكون وقتا لفعل شيء.

**مستقصى الوقت** فكر في الأيام 'سبعة الماضية' نصف الوقت الذي سطرته في مشاهدة التلفاز 'اد الأفلام خلال هذا الوقت بما في ذلك عطلات نهاية الأسبوع' لكن 'سبب في رفضك ودون في منكرد بعض الوقت تحت "الساعات التي قصتها في هذا المشهد في الأسبوع الماضي" لأن كل ساعة يمكنك فتحها دون التفريط في أمر تفعله؟ دون هذه الساعات تحت "الساعات التي بإمكانك توهيرها كل أسبوع".



### قلل من مضيعة وقتك الشخصية

كلنا نتكاسل بعض الوقت كما في المربع ٤ لتبديد الوقت بانتظام وستغرق وقتا في مضيعة الوقت الشخصية. وهي تختلف من شخص لآخر. وقد يكمن تبديد الوقت في مكالمات هاتفية مطولة او ارسال الرسائل النصية او لعب 'البلاي ستيشن' او جهاز 'الهاب' 'اكس بوكس' او التسوق او وضع الزينة او اعادة ترتيب حجرتك او قراءة 'المجلات'. وانت تحتاج وقتا للاسترخاء وترتيب اوضاعك ولا اقول بالخلص من مضيعة وقتك الشخصية بل قلل منها بحسب. واعرف في بدعي ما بكل سين يبلغ من العمر ١٦ عاما يقضي ساعتين او ثلاثا يوميا في شراء وبيع الاحذية على موقع 'eBay'. وانا متأكد ان بإمكانه تقليل هذا الوقت إلى النصف دون تأثر العمل.

**مستقصى الوقت** من مضيعة وقتك الشخصية في مستقصى الوقت. والأفكار في الأيام 'سبعة الماضية' وسعل الوقت الذي بددته في هذا المضيع ثم سعل الوقت الذي يمكنك توفيره من خلال تقليل الوقت المستغرق في هذا المصعب دون مشقة







## قل لا وانت تبنتهم

المربع ٣ هو مكم الخطورة. فهو مكان الشخص الذي يثقل كاهله (انظر أجراء الوقت الاربعة). فانطلاقاً منك في إسعاد الجميع وعدم تقويت أي شيء، فأنت تقول "نعم" لأي شيء وتثقل كاهلك. وأنا مع الانخراط في ممارسة الرياضة وارتياح النوادي والأنشطة خارج المنهج، ولكن لا تكتر من هذه الأشياء. وأول أمر يستحق النظر إليه هو عملك. فحاولي ثلثي طلاب المدارس الثانوية في الولايات المتحدة يعملون في وظائف خلال العام الدراسي. أسأل نفسك، هل أحتاج فعلاً إلى العمل أثناء دراستي؟ وبالطبع يضطر بعض المراهقين للعمل لمساعدة أسرهم. حسناً، ولكن لا يحتاج كثيرون إلى ذلك. هالنفود القليلة التي تكسبها من أجل الملابس أو غير ذلك ستكلفك الكثير إن أثر ذلك على أداك في المدرسة.

حوصلون، ربما تكون  
مشغولاً جداً



أحب ما يقوله المؤلف والمعلم "توم لا فيس" حيث يقول: "يُزعم البعض أن العمل يعلم المسؤولية وكيفية التعامل مع الواقع من حولنا. ولكني اعتقد أن هناك طريقة أفضل لتعلم المسؤولية، ألا وهي حضور القصول الدراسية الأكثر صعوبة وإنجاز

التكليفات بسرعة وكفاءة، لذا يا ترى من هذا الشخص المعد على نحو أفضل للحياة: شخص ماهر في الرياضيات والعلوم، أم شخص ماهر في قلب شرايح اللحم والعمل على آلة تسجيل النقاد في المحال التجارية؟".

أسأل نفسك، 'هل أقوم بأمور كثيرة جداً؟' فإن كنت منخرطاً في الكثير جداً من الأنشطة وأصبحت حياتك خارج السيطرة، تخلص من الأنشطة الأقل أهمية وركز على الأنشطة الضرورية القليلة ابداً في قول 'لا'. وقتها وانت مبتسم كما تعلمت 'اليرايث' من مدرسة 'هيلارد داربي' الثانوية أن تفعل.

دأت مرة طلب من أحد المدرسين أن أراجع شريط فيديو دراسي ولكنني كنت لا أعرف شيئاً حول مراجعه الشرائط فاضطرب في النهاية إلى إخباره أنني لا أستطيع القيام بذلك. وكان الأمر صعباً على لاسي لم أزد أن أبعد عبر مسوله فقد كان موقفاً اضطرب فيه إلى أن أقول "لا" عليك ببساطة أن تفعل القليل وتنجره بنجاح بدلاً من فعل الكثير من الأمور بدرجته أقل في الجودة.

**مستقصى الوقت.** خبر شامساً في دين فانه ولويال تربية باستطاد دسحه في مستعصى وب  
سحل عدد الساعات التي تبدها في هذا النشاط خلال الايام السبعة الماضية بما فيها عطلات نهاية الاسبوع  
والآن سجل عدد الساعات التي تعتقد أن بإمكانك توفيرها إذا امتعت أو حصت من ممارستك لهذا النشاط



## يومف عن السبوع

كان لدي أنا وأخي سيارة حديثة من طراز 'هوندا اكورد' في المرحلة الثانوية ودأت يوم اصاب  
الفرامل عطل ما وكان ينبغي أن أأخذ السيارة إلى الصيانة. ولكني أراجأت الأمر حتى بدأت الفرامل

في إصدار أصوات مخيفة. وهي النهاية أخذتها للصيانة ولكن بعد أن أصاب العطب الضامل بالكامل. واستغرقت الصيانة عدة أيام وكلفتني مبلغا كبيرا من المال. يقدر بحوالي خمسة أمثال المبلغ الذي كنت سأدفعه إن أجريت الصيانة وقت بداية العطب. وكل ذلك بسبب أنني أجلت لقد ما كان ينبغي على عمله اليوم.

فدائما ما يكلف التسويف الكثير من المال والوقت في النهاية سواء كان التسويف في إعداد بحث أو تقديم اعتذار أو التقدم للحصول على وظيفة في الصيف. واليوم أحاول اتباع شعار القائل: "متى كانت لديك مهمة عليك أداءها اسأل نفسك سؤالين: إن لم أجزها اليوم فمتى؟ وإن لم أجزها أنا فمن سيجريها؟".

هل لديك عادة إرجاء الأمور حتى اللحظات الأخيرة؟ أي عدم القيام بأي شيء لمدة أسابيع ثم الانكباب طوال الليل على المذاكرة عشية الامتحان؟ هل يفلح هذا الأمر؟ ربما يفلح على المدى القصير. هل عملت قبل ذلك في مرعة؟ هل يمكنك إرجاء العمل في المزرعة حتى اللحظات الأخيرة؟ هل يمكنك أن تزرع محصولك في الربيع وتنكاسل عن العمل في الصيف ثم تنشط في الخريف لزراعة المحصول؟ لا أعتقد ذلك.

فالحياة - على المدى البعيد - مثل المزرعة وليست مثل المدرسة. سترجع ما حصدت. أعترف بأنني كنت مسوفا محترفا في المدرسة الثانوية. فقد اعتدت إرجاء المذاكرة والانكباب عليها عشية الامتحان والحصول على درجات جيدة. ولكني لم أحتفظ بكثير من المعلومات. وأنا أطلق على ذلك "الشراة الأكاديمية" أي الحفاظ ثم النسيان. الأكل بشراهة ثم الإصابة بإسهال. وعندما التحقت بالجامعة وتركت المدرسة اضطرت إلى تعويض سنوات الإرجاء حتى اللحظات الأخيرة. ففى مواطن كثيرة لم أعوض الأساس المفقود وأنا في شدة الندم على ذلك.

ثمة علاج للتسويف. يطلق عليه "سارع بإجراء هذا". (شكرا "نايك"). واضط على استذكاد دروسك ولا تدع الأمر يخرج من يديك. اذهب إلى المربع ٢ (المقسم إلى أولويات) واغرس لديك عادة التخطيط.

وانصح باستخدام مفكرة للتخطيط من نوع ما وكثير من المدارس توزع هذه المفكرات على طلابها إن لم تحصل على واحدة من المدرسة فاشتر واحدة. إذ قلن تكلفك الكثير ويمكنك الحصول على واحدة منها من أي محل أدوات مكتبية أو متجر يعلن عن خصومات. اشتر مفكرة موضعا بها أشهر العام وبها مساحة للملاحظات الأسبوعية واليومية أو يمكنك نجرب مفكرة الكروية أطلقت "بريدجيت" طالبة في السنة النهائية في المرحلة الثانوية هي "جوليت" بـ "الينوى" والبالغة من العمر ١٧ عاما - على مفكرتها "الصديقة الصديق".

كثير بعد من هو سيبر وف كاف لأيا من كل شيء. لن أستخدم مفكرة وهي صديقتي لصديق فهي ساعسى على ترتيب افكارى لانسى شخص كثير اسماء لكن مع استخد مفكرة يمكنك كتابة كل شيء فيها فكل عودتك الى المعمل من المدرسة ما عليك إلا إلقاء نظرة واحدة في المفكرة وتعرف كل ما يبعى عليك القيام به بقية اليوم ثم أستخدم لمفكرة في عامى لنسبى لأولئك في عامى منى عنى لثانى كان لى فصل لى فى مادة الاحيا بدرسنا لنا معلم اعتبره الجميع اقسى معلم للعام الخامس على التوالى. فاضطرت الى استخدام مفكرة لانه يطلب منا





كلية كند د با اعني به لب مفكره تصم كل شيء تدم من صحائفها انما لن تفعلا ولكنك ان اسعد منها حل بند  
صحيحة. فسوف تستفيد منها

وما ان تحصل على مفكرتك، دُون فيها كل شيء، الامتحانات الوشيكة ومواعيد تسليم الأبحاث  
وعطلات المدرسة والاجازات الرسمية والألعاب التي ستمارسها وأعياد الميلاد والمناسبات الأسرية  
المهمة وغير ذلك.

هتدوين هذه الأشياء سيضعك في حالة سكيئة عقلية؛ لأنك لن تضطر الى تذكر كل شيء. ثم - في  
بداية كل أسبوع - استعرض ما سيحل خلاله. ولا تنتظر حتى اللحظات الأخيرة للأعداد لامتحان او  
كتابة بحث. باشر الأمر مبكرا حتى تقل صعوبته تدريجيا.

**مستقصى الوقت:** دُون عدد الساعات التي تعتقد أنك قضيتها الأسبوع الماضي في بعض الأمور التي  
'رحابها ساميا' امثلة: إعادة علاقة همتها او عمل بحف مقلده او القيام بعمل صافي لحاثل الى انما و  
'صالح حمار لم تعن به' الشفاء من مرض شأ حراء سموطك على الارض! والآن سجل عدد الساعات التي  
نعتقد أنك تستطيع توفيرها كل أسبوع إن أقلعت عن التسويف



والآن أضف المجموع في عمود "الساعات التي يمكنني استقطاعها كل اسبوع" واعرف نتيجة ذلك.  
هل وصل المجموع إلى ٧ ساعات؟ أم أكثر؟ أليس هذا مذهشا؟ وكنت تعتقد أنه لا يوجد  
لديك وقت كاف. كل منا لديه ١٦٨ ساعة كل أسبوع ليقضيها كيفما يشاء. وقد كتب  
'مايكل ألتشولر'، "الأمر السين في الحياة أن الوقت يمر بسرعة، ولكن الأمر الحسن  
أنك المتحكم فيه".



### التحدى ٣: "أنا لا أبالي بالأمر".

هل قال لك أحد من قبل، "أذاؤك المدرسي ضعيف. فإن داكرت باجتهاد فستكون بخير حال ؟  
ان حدث ذلك فأنت لست وحدك في هذا الشأن. فمن السهل أن تصاب بسقطات وأن تحصل على  
درجات قليلة او لا تكتثر بالأمر فحسب.  
فإن لم تكن لديك الدافعية وتشعر بأن المدرسة عبء عليك؛ فكر بعناية فيما تستطيع وما لا تستطيع  
السيطرة عليه حيال المدرسة. ومن الجلى أنه يوجد الكثير من الأمور الخارجة عن سيطرتك تحت أي  
ظروف. ومع ذلك فإنه مما يثير الدهشة أنه يوجد الكثير من الأشياء التي يمكنك التحكم فيها.





لست مضطراً إلى حب المدرسة ولكن من فضلك - لا تلعب دور الضحية. لا تسمح لنفسك بقول: "أنا لا أحب المدرسة دون سبب، لذا لن أحاول بذل جهد". بدلاً من ذلك ركز على ما تحت سيطرتك. تعليمك هو مسئوليتك وليس مسئولية مدرستك أو مسئولية والديك. ما إن تودع مرحلة المراهقة سترغب في تعلم القراءة والتفكير وحسن الحديث. وسترغب في معرفة موضوع أو اثنين عن التاريخ والدول والثقافات. وسترغب في قراءة الكثير من أمهات الكتب ومعرفة كثير عن الرجال والسيدات العظام الذين جاءوا قبلك وكل هذا ستجده في التعليم المدرسي. ستجد الأمور رائعا لذا دعك من الشعور السلبي تجاه المدرسة وكون شعورا إيجابيا. وإليك بعض الطرق لدفع مستواك في المدرسة.

- مارس هواية تحبها بحق مثل التصوير الفوتوغرافي أو الفن أو الرقص أو أي أمر يدفعك للنشاط
- شارك في فصول حسابه ، كتب دوما أن تشترك فيها .
- انخرط في أنشطة خارج المناهج المقررة تهت على التحدي في المدرسة مثل المسرح أو الرياضة
- تقدم لوظيفة في الصيف أو التدريب على مجال يجيدك
- احضر فصلا لمعلم يقال عنه إنه الأفضل
- اشترع في عملك الخاص
- انضم إلى مجلس انجيمى لدى عائلتك فكثير من المدارس تقدم مساهمات تعليمية بمرور موج محملة
- السفر داخل البلاد أو خارجها

## أماهك مباشرة

كتب أحد الحكماء: "الدينا مثلها مثل الكتاب. من يظل في المنزل يقرأ صفحة واحدة فقط". وأنا وافقه تماماً على هذه المقولة. فسواء كان السفر خارج البلاد أو زيارة معلم سياحي قريب تستجد الامر أكثر متعة وتعلماً. وإليك بعض الفوائد. أقتبسها من كتاب *Majoring in the Rest of Your Life* لـ "كارول كارتز".

١ قد يجعلك 'السفر عبر على مهله' تحبها فقد يجلب لك يد هماما أو عاطفه لحاد سي. ما ديس ان اى حتى توسع من دائره خبراتك.

٢ قد ينعى لديك السفر مهاره خاصه ملموسه مثل تحدث له حسنه وفي بعض الاحدى كلما كان هذه المعه أكثر برة أصبحت المهاره أكثر ربحا. كما أن كتابة حملة "قصيت أحد فصول الصديق في رومانيا" في سيرتك الذاتية، تصيف لك بعدا آخر.

٣ قد يعلى السفر من ثققت في نفسك ويوسع منطقه لراحة العاصه لك فيه. معرضت 'الدقهه لمديه وثقافه ولغة احتيية لم تعرفها من قبل سيكون من السهل جدا عليك المعرفه الدقيقه بالإطار الاجتماعى في موطنك

٤ قد يفتحك السفر حسنا بتقدير الثقافات والأفراد المعجمه عنك ويفرس فك شعورا عميقا بالامتنان بحبه وطنك وراثت

٥ السفر يجلب البهجه. تحيل شعورك بالمرح وأنت تتعلم! فسترى معالم رائمة قرأت عنها فقط، مثل متحف "اللوهر" في باريس و"سور الصين العظيم" أو ميدان "القايمر" في مدينة "نيويورك".

ولربما تقول لنفسك الآن: "حسنا ولكن كيف أبدأ؟ من أين لى بالمال اللازم؟ وكيف - بالله عليك - يمكننى إقناع والذى بسفري؟" إن كنت تريد السفر بحق داخل أو خارج دولتك، ثمة مصادر وبرامج وأشخاص لا حصر لهم بإمكانهم المساعدة، فلن تضطر إلى انفاق ثروة. ويمكنك البدء مما يلي:

### • استغل برامج السفر في مدرستك. بالطبع لدى كل مدرسة هذه النوعية من

**البرامج.** فعليك طلب النصع من مستشار أو إدارى أو شخص ما يعرف بواطن الأمور. وكثيرا ما يمكنك الحصول على عماد من أجل السفر الخارج فعند ما كنت في المدرسة الثانوية سافرت في رحلة إلى المكسيك بعد رعايه المدرسة وهناك أقمت مع أسرة مكسيكية. ذات يوم ذهبت للتريص عازى الصدر ولم افهم سبب ضحك كل الأطفال. لمكسيكس حتى ذهبي لنهاية ذلك بهم ثم تردد من قبل شخص يمثل فندق لمترو انبصا. سى « حال مررت بتجربة رائمة وتعلمت كيف أقول كلمة "مجنون" بالإسبانية.



• **الانضمام الى مؤسسة تطوعية.** يوجد العديد من المؤسسات في امس الحاجة الى متطوعين فيمكنك لسمر الى دولة قصيرة من دول العالم وتقدم خدمه الى شخص يحتاجها بينما استثنى حبرائك فقد انضم "د" - حاضري البالغ من العمر ١١ عاما - الى جماعة "انتمس للحياة" وهي جماعة مكونه من مجموعه من الاطباء و لمطوعين تسافر الى العديد من لدول القصيرة كل عام لخدمه ايام لاجراء الالاف من العمليات الجراحية السريعة للأطفال الذين يعانون من شوهات في ابوحه مثل "النسج الحلقي" فمثل هذه العمليات بسيطة أعادت الحياة مرة اخرى لهؤلاء الاطفال وقد قال "د" "كان هذا العمل أكثر الخبرات أهمية في مرحلة الدراسة الثانوية".

• **اشترك في برنامج تبادل الطلاب.** اشترك في هذا البرنامج للاقامة مع أسرة أجنبية والعمل في ثقافتهم.

• **اذهب مع والدك الى جولات ترفيهية.** خلال ساعات النهار وسنما يعمل والدك ووالدتك يمكنك حراء جولات الى المدينة وزيارة المتاحف وحدائق الحيوانات او ان تناول العشاء في مطعم محلي وفي المساء اذهب لمشاهدة المعالم السياحية مع والديك.

ولإيجاد المزيد من فرص السفر ، واجر بحثا على شبكة الانترنت فحسب أو تحدث إلى مستشار المدرسة أو اذهب إلى المكتبة أو تحدث إلى شخص قام بذلك. وقد استفادت "بريدجيت" طالبة في العام قبل النهائي في المدرسة الثانوية والبالغة ١٧ عاما بحق من السفر.

دات يوم كنت احادث والدتي "اود ان اسافر اذ سيجب هذا لكثير من لمرح" فقالت "حسنا ربما يمكنك هذا يوما ما مثلما تفعل الفتيات المشتركات في برامج تبادل الطلاب".

وحلته فقد قمنا بالبحث على سكة الانترنت وعثرنا على مجموعة من الفرص ثم ذهبنا للتحدث مع مستشار المدرسة حولها للتأكد من شرعيتها فوجدنا مؤسسة تدعى "شباب من أجل المهم" لديها بعثات المتاح وفررت دعسى في السفر الى "النايان" ولكن كالتكاليف ٥٠٠ دولار فقدمنا للحصول على مساعدة من مؤسسة "وكيناوا نيس سكولارشيپ" وبعد حوالي ثلاثة شهور حصلت على واحد وقد دفعت المؤسسة التكلفة بأكملها.

سافرت الى "وكينو" هانج لييان مصيبت هناك سنة اسبوع وكنت تسقى المريد ولكن والدتي نهاني عن الذهاب في رحلات تزيد على ستة أسابيع

فكسيت هذه لعدة سافرت في رحلة الى برلين

بحر رعاية المعلمين في المدرسة



مع كل هذا وذاك انه عالم صغير كما تعرف (الا يبدو لك هذا مألوفاً؟)، فلتدع عنك الأفكار التي تصصف برأسك وابدأ في استكشاف هذا العالم الشاسع الذي ينتظرك أمامك مباشرة.



## التحدى ٤: "انا ضعيف فى التحصيل الدراسى"

ربما أنت ضعيف فى التحصيل الدراسى أو ربما تعتقد أنك لا تمتلك المهارات المناسبة للمدرسة. لا تطرق بראسك يا صديقى. بعض العظماء شعروا بذلك أيضا. هل تعرف ذلك؟

**"البرت اينشتاين"**. يعتبر أكثر الشخصيات تأثيرا فى القرن العشرين. تكلم "اينشتاين" بعدما بلغ الرابعة وقرأ بعد أن بلغ السابعة. وقد اعتقد والده أنه معاق ذهنيا. كان يتعلم فى الحديث حتى بلغ التاسعة وقد نصحه معلمه بترك المدرسة الابتدائية وقال له: "لن تستطيع تحقيق شيء يا اينشتاين".

**إسحق نيوتن**. العالم الذى ابتكر الفيزياء المعاصرة كان ضعيفا فى الرياضيات.

**"باتربتشيا بولاكو"**. كاتبة ورسامة أطفال غزيرة الإنتاج. لم تتعلم القراءة حتى بلغت الرابعة عشر ١٤.

**"هنرى فورد"**. مخترع السيارة من طراز "تى" الشهيرة ومؤسس شركة "موتور فورد كمباني" نجح بصعوبة فى المدرسة الثانوية.

**"لوسيل بول"**. الممثل الكوميدي الشهير وبطل "أحب لوسى" فصل من المدرسة الفنية لشدة هدوئه وخجله.

**"بابلو بيكاسو"**. أحد أعظم الفنانين على مر العصور. أخرجه أبواه من المدرسة وهو فى العاشرة لمستواه المنخفض. وقد استعان والده بخدمات معلم خصوصى فقد الأمل فى "بابلو".

**"لودفيج فان بيتهوفن"**. أحد أعظم الملحنين على مستوى العالم. قال عنه معلمه الموسيقى ذات مرة: "لا أمل فى بيتهوفن كملحن".

**"فيرنر فون براون"**. عالم الرياضيات ذائع الشيوخ رسب فى الجبر فى الصف التاسع.

**"أجاثا كريسنى"**. أشهر كاتبة قصص بوليسية فى العالم. صاحبة أكثر الروايات رواجا فى كل العصور بعد ويليام شكسبير. واجهت صعوبات فى القراءة بسبب إصابتها باضطراب القراءة.

**"وينستون تشرشل"**. رئيس وزراء إنجلترا أسبق مشهور أخفق فى الصف السادس.

ومع المشكلات التى واجهتهم فى المدرسة. صنعوا شيئا مميزا فى حياتهم. وأنت يمكنك ذلك. فإن لم تكن موهبا فى المدرسة فهذا لا يعنى أنك لست ذكيا فثمة أشكال عدة للذكاء ومع ذلك فإن التعليم المدرسى يستند فى الغالب إلى نوع واحد من الذكاء يعرف بـ "معدل الذكاء" أو الذكاء العقلى. فمعدل الذكاء هو قدرتنا على التحليل والتدبر والتفكير المجرد واستخدام اللغة.





الذكاء  
البدني

الذكاء  
الروحي

الذكاء  
العاطفي

معدل  
الذكاء

وتوجد اشكال أخرى من الذكاء لها نفس القدر من الأهمية، فعلى سبيل المثال، يوجد "الذكاء العاطفي". والأشخاص ذوو الذكاء العاطفي المرتفع لديهم قدر كبير من الحدس وبإمكانهم فهم

لديه الكثير من الذكاء الروحي!



المواقف الاجتماعية ولديهم قدرة على التواصل مع الآخرين. والمدرسة لا تختبر هذا النوع من الذكاء. ثم يأتي "الذكاء الروحي" والذي يمثل ذوقنا وقدرتنا على الوصول إلى الرؤى والقيم والمعاني. فهو يتيح لنا الحلم، والمدرسة لا تقيس هذا النوع من الذكاء أيضا. وفي النهاية يأتي "الذكاء البدني". فبدنك ذكي بالفطرة. فلا تحتاج إلى تذكير قلبك بالخفقان أو رنتيك بالتمدد والانساع. والذكاء البدني هو أيضا القدرة على التعلم من خلال ما يشعر البدن بالحركة مثل إحساس الجسم بشيء ما واللمس.

قد يزيد صديقك عنك في "الذكاء العقلي" بينما يقل عنك في "الذكاء العاطفي". ليس أحدهما أفضل من الآخر ولكنكما تختلفان قليلا. كن راضيا عما تتمتع به من مواهب وقدرات فريدة، ولا تدع أي شخص يدفعك إلى الاعتقاد بأنك لست موهوبا على نحو ما. وإن حاول أحدهم مضايقتك، تذكر ما قاله "ألبرت آينشتاين" حين حاول البعض مضايقته: "إنها ما ستجد الشخصيات العظيمة مضايقات مزعجة من العقول الضحلة".

## وكيف الحال إن كانت لدي مشكلة تعوق التعلم؟

ربما قيل لك إنك مصاب بإعاقة تعوق التعلم مثل: النشاط المفرط، أو النشاط المفرط المصحوب بقصور الانتباه أو اضطراب القراءة أو إعاقة تمتعك من التركيز أو الانتباه.

وأليك امرين حاول تحريتهما. أولا، استشر متخصصا ترى ما إذا كانت لديك مشكلة بالفعل. وإن كان ذلك الحال فما هي تصانحه لك حيال ذلك. فبعض المراهقين يتناولون عقاقير ويجدونها مفيدة. والآخرين يلجئون إلى وسائل بديلة مثل الحمية الغذائية أو العلاج النفسي أو السيطرة على الصفوف أو التدريبات الرياضية أو الأعشاب الطبية أو مزيج بين هذا وذاك.

ومع ذلك قد تجد آخرين غير مصابين بشيء على الإطلاق ولكنهم يعتقدون هذا بحسب.

ثانيا، لا تبدأ في التفكير أنك معاق! فلديك القدرة الكاملة على النجاح في المدرسة والحياة ولا تكثر إلى ما ذهب إليه تشخيص الطبيب. وستكون مندهشا لو عرفت أن هناك الآلاف من المقاولين أو المحامين أو الأطباء أو المعلمين أو الموسيقيين أو الممثلين والممثلات أو غيرهم المصابين باضطراب القراءة أو فرط النشاط أو بأي مشكلة أخرى تعوق التعلم.

وإن وجدت التعلم عسيرا، ففكر فيه كنقطة ضعف عليك أن تتماشى معها كشخص غير متوافق عليه أن يتعلم كيف يتعامل مع نقاط الضعف لديه ليكون لاعب كرة ناجحا. وبالطبع سيكون عليك أن تبذل جهودا أكبر من الآخرين ولكن بمقدورك النجاح وتحول نقطة الضعف لديك لنقطة قوة!





## ويود "جريج فوكس" عرض تجربته عليكم.

ذات يوم طلبت مني معلمة لم أرها من قبل أن أتبعها إلى حجرة صغيرة في الأسفل. وسألتني بعض الأسئلة حول حياتي ودرست ما لاحظتها حول كل ما قلته وفي اليوم التالي ذهبتا إلى نفس الحجرة وبدأت في إجراء بعض الاختبارات ثم أصبحت ممطاً استوعباً طوال العام الدراسي وطوال دراستي في المدرسة الثانوية كلها وقد انضم إلى بعض الأطفال في هذه الحجرة الصغيرة أيضاً ولم يدرك في ذلك الوقت أن نظام المدرسة أطلق علينا لقب "معايق".

وبما أنني طالب أعاني من صعوبات في التعلم، فقد عاملني معلمي على هذا الأساس فكانوا يقدمون لي حبات المسائل الرياضية ويساعدوني على إنجاز الواجب المدرسي وسمحوا بأن تكون امتحاناتي غير محدودة بوقت فلم يتوقعوا مني الكثير ولذلك لم أقدم لهم الكثير حتى دخلت المدرسة الثانوية وهناك اعتدت على المعاملة الخاصة والأول مرة وجدت نفسي استغللت عافيتي كعذر لجعلني أقلت من تكليماتي لم أدر كياني حق قدره.

وخلال العام النهائي ثم الحاقني بفصل يصمم العديد من المراهقين عيرى ذوي صعوبات التعلم وكان يدرس لنا معلم جديد يدعى "السيد" فاستدريجاً مهنته كمعلم لمساعدته المراهقين أمثالني على إدراك إمكاناتهم "المكبوتة"، وقد حقق الرحل ما بد فيه فلم يقل شيئاً من أعداري فللمرة الأولى في حياتي كان عليّ تحمل مسئولته تعلمي دون أن ألجأ إلى الأعذار.

شأنني شأن المقلع عن الأدمان شتبت إلى العذر الذي لأرغمي لسنوات عدة كان الأمر عسيراً ولكن بالتدريج جعلني "السيد" فاستدريجاً يؤمن في قرارة نفسي بأنني إنسان ذو إمكانات وقد رأت لا محدودة وفي شأن الأمر كرهته لأنه لم يدعني أكسل، ولكن بمكنا معاً من تحطيم الحواجز اللامرئية التي تعرض طريقتي.

وتخرجت في المدرسة الثانوية وأنا الآن أحصل على تقدير "امتياز" على الدوام حيث أنني أدرس بالجامعة لست درحة الليسانس في اللغة الإنجليزية وبعض النظر عن درحة الليسانس ومجموعاتي لثمة، فقد تعلمت أن يؤمن بنفسني وأن أكون مسئولاً عن مستقبلتي وأتحمل تبعاته ولا أندم على شيء سوى السنوات التي قصرت نفسي فيها على ما يظنه الآخرون عني.

وواقع الأمر أننا نحيا الحياة بقدر الإطار الذي يضعه الآخرون لنا والإطار الذي نضعه لأنفسنا. فإن جابتهك صعوبة في التعلم اضطبر عليها ولا تبحس نفسك قدرها، واجه الألقاب السخيفة التي قد يطلقها البعض عليك، وبالله عليك لا تطلق أنت على نفسك أية القاب، فالألقاب ذات نظرة ضحلة ولا تأخذ في الاعتبار كل المواهب التي يولد كل منا بها. وقد تحدث عن هذا الشاعر الفارسي 'حافظ' الشيرازي في إحدى قصائده.

**هناك الكثير من العطايا**

**التي لا تزال لم يكتشف عنها منذ يوم ميلادك**

**هناك الكثير من الهدايا من صنع الإنسان**

**والتي أهداها إليك الله**

وأذكر مقابلة فتاة رائعة تدعى "إميليا" وقد حصلت لتوها انذاك على درجة البكالوريوس في تكنولوجيا السيارات في جامعة 'فيبريت'. وكانت الفتاة الوحيدة التي تخرجت في هذه الكلية. وقد أحسنت صنعا حتى إن العديد من الشركات الكبرى عرضت عليها وظائف لديها بما فيها شركة "هارلي - دافيدسون".

كابدت 'إميليا' وعانت خلال نشأتها في 'بروهو' بـ "أوتا". فكانت ضمن خمسة أبناء لأم وحيدة هجرها زوجها فعملت في وظائف متعددة لإعالة أطفالها.

قالت "إميليا": "أوضحت أمي لي بجلاء أنها لا تستطيع تحمل نفقات الجامعة وغرست في ذهني أن حصولي على منحة للدراسة في الجامعة هو مفتاحي لحياة أفضل".

وفي المدرسة الابتدائية لم تجتهد "إميليا" كثيرا. فكانت القراءة على وجه الخصوص صعبة على "إميليا". ولم تستوضح ممكن الخطأ إلا بعدما التحقت بالمدرسة الثانوية.

'و ذات مرة كنت اقرأ بصوت عال وأنا أقرأ الكلمات على نحو خاطئ: فسألتني والدتي، لماذا تقرئين الكلمات على نحو خاطئ؟'. فقلت لها: "لا أقصد ذلك، ولكنني مضطرة إلى قراءة الكلمة مرتين أو ثلاث مرات لأنطقها على نحو صحيح". وحينئذ أدركت والدتي سبب ذلك. فبعد سنوات في حيرتي وتسأولي عن سبب كراهيتي للقراءة وتعثرى في المدرسة. ذهب التشخيص الطبي لحالتي في النهاية إلى إصابتي بتعسر قراءة حاد. لم أعرف في الماضي سبب صعوبة تعلمي. بل إن معلمي ووالدتي لم يدركا إصابتي بهذه العلة".

وعسر القراءة حالة مرضية ينتج عنها اختلاط الحروف التي تقرؤها. ولسنوات طوال. كان يعتقد أن الأشخاص المصابين بعسر القراءة أغبياء حتى اكتشفت 'مارجريت راوسون' عسر القراءة ومهدت السبيل لملايين الأطفال الذين لم يدركوا ما الذي أصاب عقولهم. وهيما يلي النسق الذي يقرأ به شخص مصاب بعسر القراءة.

Onegay, Jo n anp Bop<sup>h</sup> n<sup>w</sup> froa<sup>w</sup> a k. "w<sup>l</sup> hatwo ou i e  
e t<sup>l</sup> ulpy  
t o a n'tk<sup>r</sup>  
op<sup>t</sup> op y?, Boq ske John. "I do<sup>n</sup> ow, J<sup>red</sup> ed,  
a p<sup>li</sup>  
hatwo lpyo<sup>k</sup> li e ot go?" It<sup>I</sup> in<sup>o</sup> mi ten<sup>y</sup> at<sup>c</sup> g a  
w<sup>u</sup> u<sup>h</sup> k<sup>gh</sup> j<sup>hin</sup>

حاول أن تقرأ هذه القطعة لكي تجرب نوع المعاناة التي يمر بها مريض خلل القراءة عندما

يحاول أن يقرأ الحروف بصورة طبيعية (داء الميذا)

من صفحة ٩٦ كاربوسل بـ (١٩٩٦) The Hazardous Bricet guide

هارييت روزاليندر هاركرت بولس الله كينيدي

ولحسن الحظ فخلال دراستها الثانوية والجامعية، كونت "إميليا" بعض الصداقات التي أعانتها على التعامل مع علتها.

كتب معطوطه لوجود زميله لي يسكن على مقربة مني ويسعى "لي". فكنت أحد صعوبه بالعه في القراءة حتى في قراءه خط يدي واحيانا أحمل "أبي" تكتب لي أوراقى على الكمبيوتر وكانت تساعدني لساعات وكان





فان واظبت على الحضور ستجد فوائد عظيمة. فلن تفوتك الاختبارات المفاجئة والتكليفات المضيفة لدرجات إضافية وشرح المعلم لكيفية الإعداد للامتحان القادم.

### السؤال ٣: التكاليف الإضافية

في كل مرة يقدم لكم فيها معلمكم تكميليات ذات درجات إضافية، عليك القيام بها. عادة ما تكون هذه التكميليات بسيطة ولكنها ستساعدك على الحصول على درجات مرتفعة والإعداد للامتحانات.

ومما يثير الدهشة أن أغلب الطلاب لا يستفيدون من التكاليفات الإضافية. وأتذكر أنني أتلقى حصصاً في مادة 'حساب المثلثات' في المدرسة الثانوية. ومهما كنت أجتهد في المذاكرة، فلم أحصل على تقدير أعلى من جيد جداً أو جيد في الاختبارات. وكانت المفاجأة أنه حال تقديم كل تكليفاتي وانجار كل التكاليفات الإضافية المتاحة، حصلت في النهاية على تقدير امتياز في هذه المادة. ما رأيك؟

**السفر ٤: اكسب رعاك في صفك**

ألقى السلام على معلمك وكن ودودا معه وأظهر له احترامك. غير فكرته عنك بجلوسك في الصف الأمامي. ولا تحسب نفسك الأفضل من أن يلحظ المعلم مستواك. ففي تسعة وتسعين بالمائة من الحالات سيلاحظك المعلم. وإن لم تنه تكليفك في الموعد المحدد لذلك، فلا تخش أن تسأل معلمك إن كان بإمكانك تسليمه في موعد لاحق. وغالبا سيوافق.

عليك ان تعي أن المعلمين أناس مثلي ومثلك، إن كنت لطيفا معهم، ستجدهم لطفاء معك وسيسمحون لك بفترات راحة من وقت لآخر. وقد كانت زوجتي 'ريبيكا' ماهرة جدا في كسب معلميها في صفها عندما كانت في المدرسة الثانوية.

عندما كتب في السنة قبل لهاته في ما رسمه "ماديسون" لثانيه. درس في الكيمياء معلم عتيق الطراز  
 ولكنه عتق في يد عن الأستاذ "كرنمر" لم يكن لائق به معلومات عن الكيمياء ولم يفهم ان شيء وكانت درجاتي  
 في الاحياء ابتر ورجع ما في ٢٠ درجات معر حبه 'سبدر كرنمر' ساعدني من فصلك يا عتيق وبعث  
 الاحسان في مادة الكيمياء. ولكن - قسم ناله - احاد اما كره عد 'شبهه' في الكيمياء لم اذع لكاء  
 فقد بكت لانني كنت على وشك الاحفاق بالفعل. وعلى ذلك فقد بدأت في الذهاب

ناكر الى المدرسة قبل موعد الحصة الدراسية لكي يساعدنا الاستاذ  
كريم. وطلبت منه تكلمات إضافية وانتهت اى شىء طلبه منى وكنت امكث  
بعد انتهاء الحصة. وفى النهاية حصلت على تقدير جيد  
جدا فى مادته وأظن أن ذلك يرجع إلى حبه لى وأنتى  
كنت أذاكر بعد

يمكنك ان تطلق على هذا توددا إن اردت، ولكني اطلق

عليه ذكاه .



## السر ٥: تهاسك في مرحلة الخطر

منطقة الخطر هي ملعب كرة القدم هي العشرون ياردة الأخيرة قبل الوصول إلى منطقة المرمى. وهذه المنطقة هي الأشق والأصعب، فباستطاعتك التحرك بالكرة في الملعب أينما شئت، ولكنك إن أخفقت في منطقة الخطر فلن تحرز أية أهداف.

فسنجد ان الكثير من المراهقين يستذكرون بجد طوال الفصل الدراسي ثم يفسدون الأمر خلال الأسابيع الأخيرة: لأنهم أصيبوا بالارهاق. وفي المدرسة، منطقة الخطر هي الوقت الذي يسير فيه كل شيء كما أعددت له ولكيك تحتاج إلى إكماله والانهاء منه. فامتحان الغد تزيد أهميته على كل التكاليف التي سلمتها لمعلمك حتى الآن، أو في الأسبوع الأخير من الفصل الدراسي حين تجد العديد من الاختبارات والتكاليف اللازم تقديمها، أو بحث الفصل الدراسي الضخم الذي يجب تقديمه بعد ثلاثة ايام وينوقف عليه ثلث التقدير. فهناك ينبغي عليك ان تتماسك. وكثيرا ما يكون لفرق بين المراهقين الذين يحصلون على درجات مرتفعة وغيرهم ذوي الدرجات المنخفضة هو ان بعضهم يتماسك في منطقة الخطر والبعض الآخر لا يقوم بذلك.

ولن اتذكر ما حدث حين كان لدى امتحان نهائي في إحدى مواد الجامعة، استمر الامتحان لمدة ثلاث ساعات وكان يتوقف عليه نصف التقدير. في منتصف الوقت تقريبا وقف احد زملاء وسلم ورقة إجابته وخرج من الحجرة. كان من الواضح انه أصيب بالارهاق والنفور من الامتحان. فقلت لنفسى: "انت ايها الاحمق، لماذا لا تكمل الاختبار؟ لقد واضبت على الحضور لمدة اربعة أشهر وقضيت مئات الساعات في انجاز الواجب المدرسي وعندما حان وقت حصولك على نصف الدرجة لم تتحمل حتى النهاية".

الحكمة من هذه القصة هي ان تتماسك عندما تقترب من المراحل الحاسمة.

## السر ٦: استغل الموارد المتاحة أمامك

في فترة طفولتي اعتاد والدي أن يأخذ الأسرة لممارسة رياضة التزحلق على الماء في كل صيف. وإذا كان احدنا يحاول الوقوف على ألواح التزحلق كان والدنا يصرخ فيه من القارب، وأصل المحاولة يا صغيري، بمقدورك القيام بذلك. اشحن طاقاتك وشد من ارز نفسك واستجمع كل مواردك المتاحة". لم يفهم احدا معنى كلام والدنا ولكنني لم انس هذه الكلمات. ورغم انني لم افهم معنى "اشحن طاقاتك" ولكنني فهمت ما كان يقصده بـ "استجمع كل مواردك المتاحة".

وبتطبيق هذا على المدرسة ستجد أن "استجمع كل مواردك المتاحة" يعني أنك إن طلبت من الآخرين مساعدتك، فستحصل على درجات مرتفعة مثل معلميك واقاربك واصدقائك وجديك ووالدك ومستشاري المدرسة ومعلمك الخصوصي وغيرهم. حاول العثور على شخص يؤمن بقدراتك ويهتم بشانك واطلب منه مساعدتك في شئون المدرسة. ولدى غالبية المدارس مستشارون اكفاء يودون المساعدة. وكثير من المدارس لديها برامج متابعة رائعة. ولنتأمل تجربة "جينيفر" التي حصلت على درجات مرتفعة بعد انخفاض درجاتها عن طريق إيجاد الشخص الذي اهتم لشأنها.



عندما كنت صغيرة أردت دوماً أن أحصل على تقدير امتياز على الدوام في كل المواد في التقرير المدرسي لمجرد أن أعرف ماذا سيقول والدائي أو أعرف أن كانا سيلحطان الأمر. ولكني اكتشفت أنني لا أستطيع الحصول على هذا التقدير في كل المواد إذا لم يستطيع والدائي القيام بذلك في المدرسة الثانوية دون توقف. لم تشكل درجاتي لي مشكلة حتى هذا العام. فتحولت تقديرات امتياز وحيد جداً إلى مقبول وضعيف.

لقد توجهت لي أمي فجلسنا وتحدثنا حول موقفي وأعدت هي قائمة بما أحاج إلى القيام به. بصريح لي ناسي بمكني القيام بذلك، فوضع قولها هذا كل أشكال القوة والثقة لدى لأن الأمر بدا أنها تهتم بي وبدرجاتي بحق.

وقمت بما قالته لي بالبطء وبحج الأمر حيث ارتفعت درجاتي على نحو سريع. ولا أعتقد إن كان باستطاعتني القيام بذلك دون مساعدتها لاني لم أدرك أن حلها مما دفعني إلى المحاولة على نحو افضل. وعندما أخبرتها كتب بحسب درجاتي، قالت لي إنها فخوره بي مما جعلني أشعر كما لو كنت افضل سادة في العالم.

## السر ٧: كون عادات مذاكرة ذكية

وقتكم مشحون. فلدك المدرسة والأصدقاء والعمل والأنشطة الإضافية على المناهج وغيرها من الأمور التي تحاول التوفيق بينها. لذا من الضروري أن تكون لديك عادات مذاكرة ذكية. ولننظر إلى الأختين، "جانيت" و"ماريا". "جانيت" طالبة في الصف الثاني في المدرسة الثانوية وتحصل على تقديرات امتياز جيد جداً على الدوام. بينما "ماريا" طالبة في السنة النهائية. ورغم ذكائها، فهي تحصل على تقديرات جيد ومقبول وضعيف. دعنا نتخصص عادات المذاكرة لكل منهما.

## ليلة في حياة "جانيت"

تمارس "جانيت" كرة القدم الأمريكية ولديها تدريب بعد المدرسة لذا فهي تصل إلى منزلها في السادسة وتتناول غداءها وتستريح قليلاً ثم تبدأ في واجبها المدرسي في حوالي ٧:٣٠. وهي تذهب إلى حجرة والدتها للمذاكرة فلدي والدتها جهاز كمبيوتر ومكتب كبير يمكن لـ "جانيت" أن تضع كل أغراضها وتتأكد من وجود كل ما تحتاجه ( الورق والأقلام الرصاص والكتب وقطع الفواكه كوجبة خفيفة ) لذا لن تضطر إلى ترك المذاكرة كل خمس دقائق. ولا تحب "جانيت" الواجب المدرسي ولكنها تعلمت أنه من الأفضل أن تركز وتنجز واجبها بسرعة.





ولا تدعه يتراكم عليها. وعادة ما تستغرق ساعة ونصف ساعة تقريبا للانتهاء منه. وخلال هذا الوقت لا نتحدث 'جانيت' في الهاتف ولا نشاهد التلفاز ولا نستمع الى الموسيقى ولا نرسل رسائل ولا نقص اظافرنا.

تتبع "جانيت" خطة في مذكرتها. اولا: تنجز كل شيء مطلوب منها في الغد، ثم تقطع أجزاء صغيرة من المهام غير العاجلة مثل قراءة ٢٥ صفحة لإعداد تقرير من كتاب ينبغي تقديمه الأسبوع القادم. وهي تعرف مواعيد تقديم كل شيء لأنها تدون المواعيد في مذكرتها. وتتبع 'جانيت' أسلوبا يساعدها على المذاكرة بسرعة وتذكر الكثير مما دأرت. فهي تقرأ ما ستذكره بسرعة اولا ثم تقرأ الموضوع بعناية وفي النهاية تختبر نفسها فيما قرأته لتوها.

## ليلة في حياة "ماريا"

تعود "ماريا" إلى منزلها في حوالى السادسة في أغلب الأيام. وبعد الغداء تقضى ساعات على الهاتف وتشاهد التلفاز وتقوم ببعض الأغراض في حجرتها. وهي لا تحب أن تخصص وقتا لإنجاز واجبها المدرسي ولكنها عادة ما تبدأ واجبها في حوالى التاسعة أو العاشرة. تحب "ماريا" أن تذاكر في المطبخ حيث يعج المكان بالضجيج. فهي لا تعبأ بالتلفاز المدوى من خلفها والهاتف الذى يرن أو بأخيها واصدقائه الذين يدخلون ويخرجون باستمرار. وفي حوالى الحادية عشرة حين يزول الضجيج والصفى يمكن لـ "ماريا" أن تركز. ولأنها تكره مجرد التفكير في استخدام فكرة. وهي دوما لا تتذكر التكاليفات الواجبة التسليم، لذا فهي عادة ما تتصل بصديقة أو تضيع وقتها هباء. وتقضى أغلب وقتها في محاولة تحصيل المطلوب منها في الغد، فهي لا يمكنها تقبل المذاكرة لامتحان بعد عدة أيام.

وليس لديها أسلوب معين للمذاكرة، فهي تنتقل بعشوائية من شيء لآخر. وبحلول منتصف الليل، عادة ما تبلغ من الإرهاق ملغا ولا تستطيع مواصلة المذاكرة فتذهب الى فراشها ولسان حالها يقول: "لا أصدق هذا الكم الرهيب من الواجبات المدرسية".

وإليك الأمر بجلاء: لى تبلى بلاء حسنا في المدرسة عليك أن تتمتع بمهارات راسخة للمذاكرة (وبالمناسبة، الفش ليس من مهارات المذاكرة وإن كنت تقوم به فستدفع الثمن فيما بعد). واليك عادات المذاكرة التى وجدناها.



## عادات المذاكرة الذكية

- **غذ عقلك**، فكر من معك متصل بحسبك فلكي يعمل العقل بكفاءة يحتاج الى غذاء، لذا فعندما تكون على وشك المذاكرة وتصاب بالجوع تناول القليل من الطعام.
- **المكان المناسب**، وحد مكانا ملائما هادئا تستطيع فيه ان تضع كل اعراضك مثل المكتبة او حجرة بها عدد قليل من الأشخاص، تبعد عن الأماكن التي تسد فيها وقتك، تأكد من وجود كل ما تحتاجه، لوزم الافلام الرصاص و لمقص والدياسة والوجه الحميص وغيرها، لذا لن تضطر إلى ترك المذاكرة باستمرار.
- **الوقت المناسب**، خصص وقتا معينا كل يوم تقوم فيه بتأدية واجبك المدرسي، تجنب المقاطعات عند ما يمكنك ان تدرجت في صعوبة في التركيز فحرب فكرة تقسيم المذاكرة إلى اجراء استدكر دروسا بنسبتها إلى عدة اجراء، في النوم فعلى سبيل المثال قم بعمل الواجب المدرسي لمدة خمس دقائق، ثم حدد فترة راحة وكافيت نفسك ثم قم بعمل الواجب المدرسي لمدة خمس دقائق أخرى ثم حدد راحة. كرر هذه العملية طوال اليوم.
- **نظم وقتك**، نظم ما ينبغي عليك القيام به أولا، ركز على ما ينبغي عليك القيام به الآن وأد ما يجب عليك تأديته عدا، تأبيا، ركز على ما ينبغي القيام به فيما بعد واقطع بعض الآخرين من المهام الكبرى والأبحاث والامتحانات القادمة.
- **تصفح ثم اقرأ ثم اختبر**، هب لديك ساعة للاستدكار لامتحان، فاد من مادة التاريخ في الفصل التاسع ودلا من مجرد قراءة الكتاب المدرسي ودفع المحاضرات لمدة ساعة حرب هذا الأسلوب، (وهو يستند إلى العديد من طرق الاستدكار المحربة لفترة طويلة).
- **التصفح**، (عشر دقائق) تصفح الفصل التاسع ودون أو كوني ملاحظات ذهنية حول العناوين الرئيسية والباط الأساسية والشخصيات المحورية والكلمات المناحية والتواريخ المهمة وأسئلة المراجعة وغيرها.

### ٧ اسرار لتحصل على درجات مرتفعة

السر الأول، امن بانك تستطيع فعلها	السر الخامس، كن قويا في المناطق الحمراء
السر الثاني، احضر دروسك	السر السادس، اجمع مواردك
السر الثالث، قم بمزيد من الجهود	السر السابع، طور عاداتك الذكية
السر الرابع، اكسب معلمك في الصف	السر الثامن، هي الدراسة



**القراءة. (٣٠ دقيقة)** اقرأ الفصل التاسع وأه ملاحظات هه تكون دونتها فى الفصل المدرسى حول الفصل التاسع.

**اختبر نفسك. (٢٠ دقيقة)** اختر بمسك بإعطاء بمسك امتحاناً أحب عن أسئلة الفصل أو كوى أسئلة وحاول حلها من خلال ملاحظاتك أو حصيلىك للعبة أو أسئلة معلمك بوقع ما يصبر اليه معلمك ولا تسدد وقتك فى أمور لى تفيدك (ولمربى من المعلومات حول مهارات الاستدكار علب الذهاب إلى الهزه الخاص بـ "الاستشارات" فى نهاية الكتاب).

## من المدرسة الثانوية إلى الجامعة

عندما اقترب تخرجى فى المدرسة الثانوية، أتذكر تفكيرى، "انتهت الهفلات وتفروق الأصقاء وعلى أن أكون مستولاً الآن واحصل على وظيفة مناسبة يوماً ما. ربما لم أنضج بعد. أشعر باكتئاب يغمرنى". إن أردت نصحا فى هذا الشأن، فعلىك بالأتى، احصل على أكبر قدر ممكن من التعليم وتخرج فى المدرسة الثانوية، ثم احصل على درجة جامعية من كلية تدرس بها أربع سنوات أو أكثر حسب طاقتهك. وإن بدا لك هذا الأمر عسيراً، فاحصل على درجة جامعية من كلية تستمر الدراسة فيها سنتان على الأقل. (هى هذا الفصل سأستخدم كلمة "جامعة" بمعناها العام. فأننا أتحدث فى الواقع عن أى تعليم بعد المرحلة الثانوية، سواء أكانت الدرجة العلمية التى ستحصل عليها درجة تقنية أو عسكرية أو من كلية تدرس شئون التجارة أو كلية تعنى بمتطلبات المجتمع أو برنامجاً للتعليم عن بعد أو شيئاً من هذا القبيل. فكلها رائعة).

هل هناك فائدة من وراء الالتحاق بالجامعة؟ بالطبع، فالتعليم الجامعى يقدم لك ثلاث فوائد عظيمة،

### ١. سيثرى التعليم الجامعى حياتك!

أتذكر أننى تلقيت مادة اللغة الانجليزية فى الجامعة وكانت تدور حول القصة القصيرة. وكان أول تكليف لنا قراءة قصتين قصيرتين ثم مناقشة ايهما الأفضل. وبعد قراءتى للقصتين لم اصل إلى قرار. وعبر الشهور التالية لهذه الواقعة علمنى أستاذى كيف اصل إلى أن

أحدى القصتين أفضل بكثير من الأخرى. فزحداهما

كانت ثرية بالاستعارات واستخدام الرموز وتطور

الشخصيات خلال الأحداث، بينما الأخرى مسلية ولكن

بعد مضى أشهر قليلة تقبل عقلى هذا النوع من العلم واستطعت

أن افروق بين القث والسمين من الكتابة واصبح بمقدورى أن اتذوق

الأدب من وجهة نظر جديدة ومختلفة.

لذا ينول الأمر كله إلى التعليم، فهو يقدم لنا القدرة على فهم وتذوق

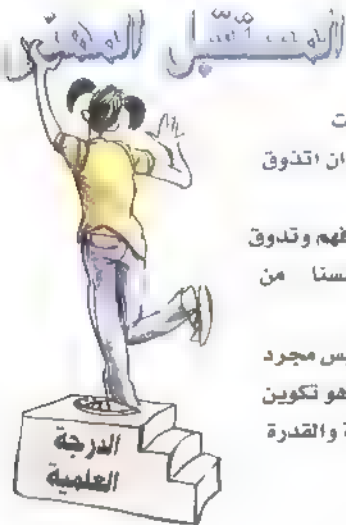
الحياة ككل - الموسيقى والفن والعلوم والناس والطبيعة وانفسنا من

منظور جديد ومختلف.

**لا ننسى** الفرض الأساسى من الالتحاق بالجامعة ليس مجرد

الحصول على وظيفة رائعة، فالهدف الرئيسى من الجامعة هو تكوين

عقل راشد يؤدى إلى ريادة الوعى بالذات والمقدرة العقلية والقدرة



على الإنجاز وفرص للحصول على خدمات، والتي تؤدي دور ان تدرى إلى حصولك على وظيفة افضل.

## ٢. سيفتح التعليم الجامعي الابواب تمامها!

تحليل العنور على وظيفة رائعة على موقع إلكتروني للوظائف. وستبدو الوظيفة مناسبة لك وانت بارع فيها وسيسرك ان تقدم للوظيفة وتجري لك مقابلة شخصية. ولكنك ستقرأ بعد ذلك، "تشرط هذه الوظيفة الحصول على درجة جامعية". فحينها ستصاب بالإحباط. وقد تكون مؤهلا للوظيفة اكثر من أي شخص آخر، ولكن لن يهتم احد لهذا، فلن يكتروا لأمرك. فمع مرور الوقت يزداد عدد خريجي الجامعات الملتحقين بالوظائف. ودائما هناك استثناءات، ولكن لماذا تجازف؟

## ٣. بحصولك على درجة جامعية ستكسب مالا وفيرا!

ثمة كثير من الأشياء الأهم من تحصيل المال. ولا يعيبك كونك فقيرا، ولكن - في العموم - كلما كان معك مال أكثر وجدت فرصا وخيارات أكبر لمساعدة الآخرين. وبضعة دولارات إضافية لن تضرب في شيء!

هل أنت مستعد للمفاجأة؟ فلترب ما يصنعه الفرق في التعليم في وظيفتين مختلفتين. (تم الحصول على هذه البيانات من "جهاز ضوابط التوظيف"، وأكرر، رغم أن الأرقام تتغير من عام لآخر إلا أن الفروق بين الأرقام تظل قائمة).

(متخصص الدعم الفني) الذي لم يحصل على دبلومة المدرسة الثانوية يربح سويا ما يزيد قليلا على ٣١٠٠ دولار أمريكي، وهو راتب ممتاز بالنسبة لشخص عند هذا المستوى من التعليم. ومع ذلك فإن المتخصص الحاصل على دبلومة المدرسة الثانوية أو الحاصل على درجة جامعية للدراسة عامين يكون دخله السنوي ٥٠٠٠ دولار أمريكي في المتوسط. أما متخصص الدعم الفني الحاصل على درجة جامعية للدراسة أربعة أعوام فيكون راتبه ٧٤٠٠ دولار أمريكي. بينما الحاصل على درجة الماجستير يربح سنويا ٩٢٠٠ ألف دولار سنويا. يا له من فرق رهيب!

(فني الكهرباء) الذي لم يحصل على دبلومة المدرسة الثانوية يكون متوسط راتبه السنوي ٣٢٠٠ دولار وهو راتب ممتاز لشخص متسرب من التعليم الثانوي. وفي المقابل إن حصلت على قدر أكبر من التعليم ستكون مهندسا متخصصا في الكهرباء أو الإلكترونيات، وتربح ٥٧٠٠ دولار سنويا إن حصلت على شهادة جامعية للدراسة عامين، و ٦٦٠٠ ألف دولار إن حصلت على درجة جامعية للدراسة أربعة أعوام، و ٧٦٠٠ دولار إن حصلت على درجة الماجستير، و ١١٢٠٠ دولار إن حصلت على درجة الدكتوراة. والآن إن لم يكن ما قرأت دائما لك ومحظرا للاستمرار في المدرسة فما الذي سيجدي معك؟

وان كانت هذه الأرقام لا تمنحك بالحصول على مزيد من التعليم، فلتنظر الى هذه الأرقام التي حصلت عليها من مكتب إحصاءات العمالة.

الاهول الدراسي	الراتب السنوي	مجموع الراتب لمدة أربعين عاما
الشهادة الإعدادية	٩-٤٠ دولارات	٨٥٠,٧٣٠
دبلومة الشهادة الثانوية	٥٨٣ دولارًا	١,٧١٢,٦٤٠
درجة جامعية للدراسة عامين	٦٩٩ دولارًا	١,٤٥٣,٩٣٠
درجه جامعية للدراسة أربعة أعوام	٩٣٧ دولارًا	١,٩٤٨,٩٦٠
درجة الماجستير	١,١٢٩ دولارًا	٢,٢٤٨,٣٢٠
درجة الدكتوراة	١,٤٢١ دولارًا	٩٥٥,٦٨٠

## التغلب على الصعاب

بالنسبة لكثير من المراهقين خاصة القادمين من اسر فقيرة أو اسر دون عائل أو من الدول النامية، قد يبدو الالتحاق بالجامعة امرا مستحيلا. وحتى في هذه الظروف ثمة طرق للتغلب عليها ان كنت ترغب بحق في الالتحاق بالجامعة. فما عليك سوى سؤال "اندريز ماروكوين جوامالا".

ولد "اندريز" في دولة 'جواتيمالا' في قرية تقع بالقرب من "سان ماركوس" نشأ في عائلة مدقعة. ففى "جواتيمالا" يذهب اقل من ١ % من الأطفال الى الجامعة. ومع ذلك فكانت لدى اندريز دوما الرغبة الملحة للالتحاق بالجامعة.

وقال لى "اندريز"، "عندما كنت فى الثامنة، أدركت أن السبيل الوحيد لتحسين امكانياتى ومساعدة اسرتى هو الاجتهاد فى المدرسة. ففى المدرسة الابتدائية كنت الاول على فصلى، ولا يرجع ذلك لذكائى وإنما لأننى اجتهدت أكثر من الآخرين".

وواصل "اندريز" اجتهاده وتموقه. وقال: "كثيرا ما كان يذهب اصدقائى للعب كرة السلة وكثيرا ما كنت اقول لهم 'لا' حتى استذكر دروسى. لم ار والدى وكان هذا امرا عسيرا على. ولكنى عوضت فقدان الأب بقصص النجاح التى قرأت عنها فى الكتب ورأيتها فى الأفلام والتلفاز".

وخلال عامه النهائى فى المدرسة الثانوية، حدد "اندريز" هدفه بالالتحاق بواحدة من افضل الجامعات فى العاصمة "جواتيمالا". فقال له الجميع بمن فيهم معلموه، على رسلك يا "اندريز"، هذا حلم مستحيل فكل ما كان لديه هذا الحلم ولكن انظر لحالنا، كلنا نعمل بالتدريس هنا فى سان ماركوس".

ولكن "اندريز" كان مصمما على هدفه. الا انه كانت تعترضه مشكلة واحدة فقط حيث كان "اندريز" معدما لذا لم يركن الى الدعة وبادر بالتصرف الذى يقول: "اتصلت هاتفيا بحوالى ١٥ سفارة فى "جواتيمالا" وسألتهم هل يقدمون منحا دراسية لطلبة الجامعة ولكن لم تقدم احداها منحا. ثم وجدت اسم شقيق رئيس "جواتيمالا" فى دليل الهاتف فاتصلت به واخبرته اننى ارغب بحق فى الالتحاق بالجامعة واحتاج الى محبة دراسة. فوافق على مساعدتى ولكن تبخر حلمى برحيل الرئيس من السلطة".

وعندما لم تفلح اى من هذه الوسائل اجرى "اندريز" اختبارات القبول فى ثلاث جامعات فى العاصمة جواتيمالا املا فى انه اذا احسن الحل فقد يحدث ما يشرح صدره.

تقدم "اندريز" الى جامعة فرانسيسكو ماروكوين 'UFM'. وهى تعتبر عرق جامعة فى امريكا الوسطى وابهطها تكاليف. وتذكر "موبىكا" مسئولة القبول ما حدث، فتقول،

"اتذكر حى كنا نفحص نتائج امتحانات القبول لكل المتقدمين. فوجدنا ان "اندريز" حصل على الدرجة الكاملة فى امتحان الرياضيات وحقق درجات مرتفعة جدا فى بقية الامتحانات. وعندما تحرينا امره اكتشفنا انه لا يستطيع تحمل مصاريف الدراسة. ثم عقدنا معه مقابلة شخصية كجزء من



عملية القبول. أعجبت أنا ولجنة القبول بـ "أندريز" وهي نهاية المقابلة قلنا له، "أندريز، لقد قبلنا أوراقك".

"وأتذكر قوله، شكرا لكم، بإمكانى الآن أن أعود إلى قريتي الصغيرة وأقول لكل شخص إننى قبلت فى هذه الجامعة العظيمة. ولكنك - سيدتى - يجب أن تعرفى إننى لا أستطيع تحمل نفقات الجامعة، لذا سأترك مكانى لشخص آخر يستطيع تحمل المصاريف، فعلى الأقل أنا سعيد لأننى حققت هدفى رغم عدم قدرتى على الالتحاق بالجامعة".

فقلت له، "لا تقلق يا أندريز، فستكون أول طالب نقبله فى برنامجنا الجديد للمنح الدراسية. وسيتكفل البرنامج بكل شيء تحتاج إليه، مصاريف الدراسة ومكان إقامتك وكتبك ومصروف جيب شخصى لك. هنيئاً"

"لم يصدق أندريز نفسه، ولمدة ثلاث دقائق، لم يقل أندريز" كلمة واحدة".

وبعد مرور بضع سنوات، تخرج "أندريز" فى جامعة "فرانسيكو ماركوس"، وحصل على درجة البكالوريوس فى الاقتصاد. وهو الآن فى الولايات المتحدة للحصول على درجة الدكتوراة.

تمكن "أندريز" من التغلب على كل العقبات التى واجهته: "أنا معدم"، "الأمير عسير على"، "لم يقم أحد بهذا من قبل"، وبدلاً من الارتكان إلى ذلك، ركز "أندريز" على الأمور التى يمكنه التحكم فيها - اتجاهه نحو الحياة ومبادراته وهدفه.

## انتقاء الكلية المناسبة

ماهى الكلية المناسبة لك؟ أنت وحدك تستطيع تقرير ذلك، ولكن إليك ما لا يجب عليك فعله حين تقرر كليتك: لا تذهب إلى كلية معينة لمجرد أن حفلات الطلبة بها ذائعة الصيت، فهناك أمور أكثر أهمية ينبغى عليك اعتبارها، مثل، صعوبة الالتحاق بالكلية ومستواها وموقعها الجغرافى ومقدار المصاريف الدراسية وظروف الإقامة بها هناك وما الذى تعرفه عن الكلية، فعلى سبيل المثال، إن أردت الحصول على درجة جامعية فى الموسيقى، تقدم إلى الكلية التى تحوى برنامجاً قوياً للموسيقى.

فاختيار الجامعة المناسبة قرار مصيرى، لذا تأكد من لجونك إلى جميع الخيارات المتاحة أمامك. فقد ترغب فى،

- حضور اليوم الممنوح للكلية
- استشر والديك
- استشر العديد من الأشخاص الملتهقين أو التحقوا بهذه الكلية، اسألهم عما أحبهم

وعما لم يعجبهم فى هذه الكلية

- اقرأ دلائل الكلية وتصفح موقعها الإلكتروني على شبكة الإنترنت.
- ذهب إلى حرم الكلية قبل بحسم الأمر سدى، سار للكلية سرفى طرفها، احصر محاصره أو محاصرين
- وادهب إلى المكتنة وتمحص سكن الطلبة
- حارب الالتحاق بمصل دراسى قائم وهو فصل، ررسى يزمو إلى مستوى لجامعة يقدم إلى طلاب لعام قبل





البهاى والعام البهاى فى المدارس الثانوية فاستطاعت لعصول على بر مع دراسه للمدرسه الثانويه وللجامعة معا، مما يعطيك فرصة لتحررة نمط الدراسة بالجامعة

## كيفية الالتحاق بالجامعة. يا له من شيء مرهق!

والآن كيف يمكنك التقدم للكلية التى اخترتها؟

فبالرغم من اختلاف الأمر قليلا من كلية لأخرى، إلا أن جميع المؤسسات الجامعية تبحث عن نفس الأساسيات. ومنها:

**الرغبة:** هل ترغب بشدة فى الالتحاق بهذه الكلية؟ فإن كانت لديك الحماسة فسيظهر ذلك فى طلب التحاقك والمقابلة الشخصية التى ستجرى معك. فلا أحد يمكنه تصنع الحماسة.

**درجات الاختبارات المأخوذ بها:** ما مدى كفاءةك فى اختيار اختبارات مثل "إس إيه تي" أو "إيه سي تي" أو غيرهما من الاختبارات المعتمد بها؟

**الدرجات:** ما مجموع درجاتك التراكمى؟

هل أخفقت فى بعض المواد؟

**الأنشطة الإضافية:** ما هى الأنشطة الإضافية التى انضممت إليها، مثل، الرياضة أو الأندية أو المسرح أو الفرقة الموسيقية أو اتحاد الطلاب أو دار العبادة أو خدمة المجتمع؟

**الخدمات:** هل تطوعت للخدمة فى سبيل بعض القضايا ذات الشأن؟

**خطابات التوصية:** ما رأى الآخرين فيك؟ انتق الأشخاص الذين يعرفونك جيدا لكتابة خطاباتك، ولا تسع وراء الأسماء الرنانة فحسب. كما عليك أن تتلقى الأشخاص الذين سيكتبون لك خطابا مميزا، وليس مجرد خطاب جيد المحتوى. فلا مجال للخطأ فى هذا الشأن.

**مهارات التواصل:** كيف يمكنك التعبير عن نفسك كتابة (استنادا إلى مقالات الالتحاق) ومشاهدة (استنادا إلى المقابلات الشخصية التى ستجرىها الكلية معك).

إن كان مجموع درجاتك التراكمى أو درجاتك فى الاختبارات المقننة أقل مما ترغب فيه، فلا تقلق. فبإمكانك الالتحاق بكلية ممتازة إن كنت متمكنا من باقى المؤهلات. فمكاتب التنسيق تنظر إلى الأمر ككل وليس إلى مؤهل واحد فقط. فهم أيضا يبحثون عن نقاط التحول وتغيير الاتجاهات، فعلى سبيل المثال، إن بدأت فى المدرسة بمستوى منخفض ثم انتهيت بمستوى مرتفع، فهذا سيصب فى رصيدك. أما إن كنت من المتكاسلين الدب لم يحسنوا صنعا فى المدرسة ولكن فاقو من عقلهم ويريدون الالتحاق بالجامعة فلا تعتقد أن الأمر أصبح بعيد المنال، فيمكنك ذلك. وتذكر أن الجامعة ما هى إلا عمل تجارى. فالقائمون عليها يريدون مالا. فدانما ما يبحثون عن طلاب جدد. قد لا تلتحق بأفضل كلية أو الكلية التى تتشوق إليها، ولكن هناك الكثير من الكليات الجيدة الأخرى بانتظارك.

## الإعداد للاختبارات المقننة

ثمة امران فى الحياة أهم عندى من إجراء اختبار مقنن - صف السيارة بموازاة الرصيف وسأول الكبد. ليس من العدل أن يتوقف مستقبلى بأكمله على كيفية إجابتى فى امتحان يستمر لمدة أربع

ساعات فقط. والذي حفف وقع ذلك على ان العداء الأوليمبي لديه عشر ثوان فقط لصنع مستقبله أو لتحطيمه. أما أنا فموقعي مختلف: فلدي أربع ساعات كاملة كيف نستعد للاختبار؟ الأمر بسيط. عندما تصل الى الصف التاسع. ابدأ في انتقاء المواد التي تتطلب بذل جهد في مذاكرتها والتي توسع من مداركك وتعلمك كيف تفكر. ولا يوجد بديل لهذا الحل.

فعلى عكس الاختبارات الأخرى. لا يمكنك التكاثر حتى اللحظات الأخيرة ثم الانكباب على المذاكرة في حالة امتحان "اس ايه تي" أو امتحان "ايه سي تي" أو أى امتحان مقنن آخر. لذا عليك بدء التدريب على حل الامتحان قبل إجراء الامتحان الفعلي بشهور. وثمة العديد من المصادر التي ستساعدك. ما عليك سوى الدخول على محرك البحث المفضل لك على شبكة الإنترنت - مثل: جوجل واكتب: "الاعداد لامتحان" "اس ايه تي" أو امتحان ايه سي تي". وسيظهر أمامك كم ضخماً من المواقع الإلكترونية. والتي يمكنك الاختيار من بينها. وستجد الكثير منها دون مقابل.



FoxTrot © 2003 Bill Amend. Reprinted by permission of Universal Press Syndicate. All rights reserved.

يرتكب المراهقون خطأ شائعاً في اعدادهم للامتحان الا وهو انهم يسدرون على الامتحان في فترات زمنية قصيرة اى ساعة في الصباح وساعة في المساء. لا تنس ان هذه الامتحانات تستغرق حوالي اربع ساعات. وينبغي عليك ان تكيف عقلك للتركيز لمدة أربع ساعات متواصلة. وانصحك ان تتدرب على اداء امتحان كامل على الاقل مرتين قبل دخولك الامتحان الفعلي. فمن كن موعد الامتحان ٨:٠٠ صباحاً الى ١٢:٠٠ ظهرًا صباح السبت. فاجر الامتحان التجريبي من ٨:٠٠ صباحاً الى ١٢:٠٠ ظهرًا صباح يوم السبت وذلك على الاقل مرتين. وعندما تنلق الامتحان لمعلى ان تكون هناك انة مضاجات. صغ في اعبارك انه بمقدورك عادة دخول هذه الامتحانات بمدر ما ترعب. وهذا قد يهون عليك الامر عندما تلمى الامتحان للمرد الاولى وعلى فكرة حد فسطح واهرا من النوم وتناول اططارك وسيساعدك هذا ايضا.

## كيف ساتدير نفقات التعليم الجامعي؟

الجامعة باهظة التكاليف والحرر السار ان هناك لعدد من المنح الدراسية والمساعدات المالية المتاحة. وبوضح لنا بس كابلين في كتابه *How To Go To College Almost For Free* كيف يمكنك الالتحاق بالجامعة دون تحمل نفقات.

نضعه في موقعه عندما كنت في العام قبل النهائي في المدرسة الثانوية. وأنا بفسح كتابات عن الجامعة. هناك كتابات عن الجامعة. هناك كتابات عن الجامعة. هناك كتابات عن الجامعة. القبيح، فمن اين لي بنفقات الجامعة





المساعدات المالية بالكلية التي تريد الالتحاق بها أو شراء كتاب "بين كابلان". (ولمزيد من المعلومات، اقرأ القسم الخاص بـ (الاستشارات) في نهاية الكتاب).  
لا تدع حاجتك إلى المال تكون ذريعة لعدم التحاقك بالجامعة. واكرر، لا تدع حاجتك إلى المال تكون ذريعة لعدم التحاقك بالجامعة، فإن احتجت إلى اللجوء إلى قروض الطلاب والعمل خلال الدراسة، فافعل ذلك، فسيدر عليك تعليمك بعد ذلك أموالاً تسدد القروض مرات ومرات. ثمة أمران في الحياة يستحقان أن يستدين المرء من أجلهما، المنزل والتعليم.

## أنت سيد قراراتك

"والآن ما هي الوظيفة التي تريد أن تعمل بها عندما تنضج؟ لقد وجهت هذا السؤال إلى بعض الأطفال، فاجابوا،

• "أود أن أكون أحد الأشخاص العاملين في الشاحنات لسمه التي تحلب الحسائيق الى منزلك" "أنا"

٦ سنوات

• "أريد أن أكون سعيدة". "ماريا"، ١٠ سنوات

• "أود أن أكون معلمة موسيقى وأما". "ميث"، ١١ عاماً

• "أريد أن أقوم بخدمة توصيل البيتزا للمنازل" "بينسيل"، ٨ سنوات

• "أعتقد أنه من الرائع أن أكون عالماً نووياً". "بيتلر"، ١١ عاماً

• "يفعري الطموح لأن أكون مهندس كمبيوتر" "مايكل"، ١١ عاماً

• "أود أن أكون مصورة فوتوغرافية وأسافر إلى كل مكان، حتى إلى لعصا". "نا"، ١٠ سنوات

• "أريد أن أكون طبيباً يظريا للحيوانات هي البرية". "تايلور"، ١٠ سنوات

ولكن عندما يقترب التحرج في المدرسة الثانوية، يحين وقت التفكير في الوظيفة التي تريد أن تعمل بها عندما تكبر. لم أقل تحديد الوظيفة ولكنني قلت بدء التفكير في وظيفة المستقبل. وينبغي عليك أن يكون هدفك الأساسي هو بدء وظيفة أو مهنة مستديمة، بدلاً من التنقل بين سلسلة من الوظائف لن تؤدي بك إلى شيء.

هانت سيد قراراتك. لا اتحدث هنا عن مجرد قرارات عتريية. فانا اتحدث عن إيجاد ما يلانم ذاتك وقدراتك وما ولدت من أجله.





تخيل أربع دوائر.



ما المجال الذى أجيد فيه بالفعل؟

**إنها الموهبة.**

ما المجال الذى أحب أن أعمل فيه؟

**إنها العاطفة.**

ما العالم الذى أريد أن أحصل على المال لأبنيه؟

**إنها الحاجة.**

ما الذى أشعر أفتى يجب أن أقوم به؟

**إنه الضمير.**

تتداخل هذه الدوائر الأربع مع بعضها لتكون شخصيتك. فكر فيها وأنت تحطط للالتحاق بالجامعة الراغب هيها والوظائف التى ستتقلدها والضرع الذى ستتخصص فيه وما إلى ذلك. ففى النهاية. سترغب فى أن تتولى وظيفة بعد الرجوع إلى الدوائر الأربع المشكلة لشخصيتك.

وكل من الدوائر الأربع مهمة. فعلى سبيل المثال. قد تحب الموسيقى (العاطفة). وتكون ماهرا فى عزفها (الموهبة). ولكن عليك أن تعثر على وسيلة للحصول على دخل من الموسيقى (الحاجة). فتصل احتمالات نجاحك كمغن لموسيقى "الروك" إلى ١/١٠٠٠. لذا لا تراهن على هذا. ومع ذلك يمكنك توفير المال عن طريق تدريس الموسيقى أو تلحين لإعلانات التلمار والأفلام.





## اقرأ ما يلي بعناية:

"أعرف شيئاً عن كل شيء وأعرف كل شيء عن شيء" هكذا أكدت الحكمة القديمة، فلن تعرف أنك تحب شيئاً إن لم تجرب به بنفسك، لذا وبينما أنت في المدرسة الثانوية التحق بالكثير من المواد المختلفة، وثمة عدد كبير من المواد المتنوعة والتي يمكنك الاختيار من بينها. ضع دائرة حول المواد التي تثير اهتمامك."

الأوروبكس	علم الفلك
الرقص	صناعة الخزف
الحياكة	الكتابة الإبداعية
أدب وتاريخ السينما	الأغنية
المجوهرات	الصحافة (صحيفة المدرسة)
الموسيقى (كدراسة مستقلة)	مرشد مطبخ
التصوير الفوتوغرافي	شكسبير
لغة الإشارة	تسويق رياضات الترفيه
مهارات المذاكرة	الإنتاج التلفزيوني / السينما
التدريب على رفع الأثقال	إصدار الحوليات

وثمة العديد من الأندية والفرق الجماعية التي يمكنك الانضمام إليها، ضع دائرة حول الأنشطة التي تستهويك،

الصعوبات الأكاديمية	فرقة الموسيقى
قيادة فريق التشجيع	فريق الشطرنج
فرق الفناء المساندة	الرقص الإيقاعي
أعمال المقاولات	نادي الموضة
الطب الشرعي	نادي المهن الطبية
فرقة موسيقى الجاز	النادي الرئيسي
المسرحيات الهزلية والتجريبية	اتحاد الرياضيات
نوادي اللغات	الأمم المتحدة المصغرة
الأعمال متعددة الثقافات	الجمعية القومية الشرفية
برنامج تقديم التصح للأقران	اتحاد الطلاب
المسرح الاجتماعي	

اقرأ ما سبق بعناية، فأحياناً ما يشعل حدث صغير شرارة داخلك كما حدث مع 'جاستين'.

ذات يوم رجع والدى إلى المنزل ومعه برنامج كمبيوتر ثلاثى الأبعاد للتصميم المعماري. لأنه يعرف أنسى دائماً أهوى التصميم. وسمح لى بتركيب البرنامج والاستمتاع به. كانت هذه هى البداية حتى لصف السابع طلب منا معلم الحبر أن نصمم منزلاً فى المشروع الثلاثى. فكنت سمعته للعامة وشرعت فى العمل فى اليوم التالى وانجرت المشروع قبل موعده بأسبوع كامل.

وقد حصلت على ٩٩ فى هذا المشروع فقدمنى هذا إلى تصميم العديد من المنزل وحلمت أنى فى يوم ما سأصمم وأبنى أطول ناطحة سحاب فى العالم.

ويفضل أيضاً أن تجرب مجموعة من الوظائف حال كان ذلك ممكناً، وبدلاً من التقدم إلى نفس الوظيفة الصيفية كل سنة. جرب القيام بشيء مختلف، وإن كانت لديك الشجاعة الكافية، جرب بدء عملك الخاص وأن تكون مقاولاً فى سن المراهقة. وإليك اسمين لاثنتين من المقاولين فى سن المراهقة ظهرتا فى مجلة The Costco Connection الخاصة بالأعمال الصغيرة.

### مؤسسة كريستوفر هاس

#### كريستوفر هاس

#### تيموكيولا، ولاية كاليفورنيا

يبلغ "كريس" من العمر ١٧ عاماً ويتمتع بمهارة رائعة فى التصويب فى كرة السلة. لكن أغلب زملائه فى حجرة الدراسة لم يتمتعوا بنفس المهارة. ويقول "كريس"، "لاحظت أن الكثير من الأطفال لا يصوبون جيداً لأنهم لا يمسكون بالكرة بشكل صحيح". وعلى الفور توجه "كريس" إلى جراج منزله وغمس يديه فى الطلاء وأمسك كرة السلة بها.

على الرغم من أنه لم يبذل جهداً كبيراً إلا أن ما فعله يتصف بالعبقريّة. فبصمات الأصابع المصنوعة بالطلاء على الكرة توضح لأي شخص كيف يمسك الكرة بالضبط وهو يصوب الكرة.

واليوم تباع المتاجر المتخصصة فى الأدوات الرياضية فى كل أنحاء العالم كرة السلة ذات البصمات وكرة القدم ذات البصمات وفى الواقع. باع "كريس" ما يزيد على مليون كرة من كرات السلة ذات البصمات. ويقول "كريس"، "لم تهبط على الأموال من السماء فقد رفضت ١٢ شركة تنفيذ مشروعى على مدار عام والنصف إلى أن قررت شركة أخرى أن تغامر وتصنع منتجى".

واليوم ربح "كريس" مالاً وفيراً يكفى لدفع مصاريف الجامعة الخاصة به. وأيضاً مصاريف الجامعة لشقيقه وشقيقته اللذين يعملان معاً فى مشروع الأسرة.





## مزرعة الشيكولاتة إليس وإيفان ماكميلان دينفر، بولاية كولورادو

عندما بدأت "إليس" في تعلم المشي، وهي تبلغ الآن ١٤ عاماً، تعلمت أن تصنع حلوى الشيكولاتة مع جدتها، وبعد بضع سنوات صنعت و باعت بعض حلوى الشيكولاتة المصنوعة على شكل حيوانات في أحد أسواق الشباب في "دينفر".

تقول "إليس": "اعتقدنا أننا سنبيع الحلوى ليوم واحد ولكننا فوجئنا بأن الجميع أحبها جداً، فبعنا كل ما أحضرناه ورغب الحاضرون في معرفة كيف يطلبون منا المزيد، فقررنا أنه بإمكاننا أن نجرب جلب بعض المال من خلال بيع الشيكولاتة.

جمعت "إليس" بين موهبتها في صنع الشيكولاتة وبين موهبة أخيها "إيفان" البالغ من العمر ١٦ عاماً الماهر في استخدام الكمبيوتر، بدأت "إليس" في تحضير وصفات الشيكولاتة لعمل حلوى على شكل حيوانات المزرعة مثل أبقار الشيكولاتة و "حلوى الماعز" ومخابب الشيكولاتة و "الماشية في الحظيرة"، وفي نفس الوقت، صمم "إيفان" موقعاً إلكترونيًا تفاعلياً حيث يمكن للآخرين إرسال مقترحاتهم بشأن وصفات الشيكولاتة وغير ذلك من الأسئلة، وقد انتهت عليهم الطلبات.

واليوم يزور موقع [www.chocolatefarm.com](http://www.chocolatefarm.com) يومياً ١٠,٠٠٠ شخص في المتوسط، راجت تجارتهم، والآن ماذا يفعلون بكل هذا العائد المادي؟ يقوم الأخوان برعاية برنامج منح دراسية محلي ويوفران مالا للدراسة في الجامعة ويتم تدوير الباقي مرة أخرى في تجارتهم.

## ترقب الحدث السعيد

من كلماتي المفضلة، أي حدث غير متوقع تحول إلى حدث سعيد كثيراً ما يساعدنا على اكتشاف ما نريد أن نكون عليه عندما تكبر.

عندما انضممت أول مرة إلى فريق كرة القدم المكون من طلبة الصف الأول بمدرسة "بروفو" الثانوية، أردت أن أعب في موقع "ظهير الجناح"، ولكن لحاجتنا إلى "ظهير ربعي"، وضعني المدرب "دروري" في موقع "الظهير الربعي"، ماذا؟ "الظهير الربعي"؟

يا له من موقع غبي! وباحتصار لعبت في موقع "الظهير الربعي" في المدرسة الثانوية وحصلت على منحة للعب في نفس الموقع في فريق جامعة مشهور، وهناك درست مادة على يد معلم أشار على بأن أخصص في اللغة الإنجليزية، وهو الأمر الذي جعلني أكتب الكتب وبالتالي تأخرت به حياتي العملية ككل، ولو أنني أصرت على اللعب في موقع "ظهير الجناح"، ما كنت قد لأنضم إلى فريق الجامعة (لم أكن سريعاً بشكل كاف) وما كنت لأقابل هذا المعلم الذي قدم لي النصيحة.

وما كان لأشياء كثيرة أن تحدث، وأنا سعيد لأن المدرب "دروري" رأى شيئاً لم أره أنا من قبل، حدث سعيد أليس كذلك؟

ترقب الحدث السعيد الذي قد يأتي من خلال استراحة من العمل أو حادثة أو ظروف الحياة أو شخص يرى فيك ما لا تراه انت، وفي كثير من الأحيان ستجد أن الحجر الذي تعثرت فيه أصبح حجر الزاوية لمستقبلك عندما تكبر، ولي صديق يدعى "جون" كان يعاني بشدة من عدم تمتعه بتقدير للذات واليوم أصبح "جون" مؤلفاً ناجحاً. وإليك المفاجأة، تدور أغلب كتبه حول كيف يمكن للمراهقين أن يواجهوا الحياة، فأحياناً ما نخطط لوظائفنا في المستقبل وأحياناً ما نكتشفها مصادفة .

## فكر ملياً

ستندهش عندما تعرف كيف انتهى الأمر ببعض هي وظائف ذات دخل قليل ولا ينتظر من ورائها ثرى لأنهم لم يأخذوا الوقت الكافي في التفكير فيما يرغبون فيه، ما الذي ينبغي أن تفكر فيه؟ عليك أن تفكر فيما تحب أن تعمل وما لا تحب أن تعمله .

وما المبلغ الذي تريد أن تحصل عليه وما نمط الحياة الذي تود أن تعيشه. إن كنت تحب العمل الحر، أنصحك بأن تعمل مقولاً، وإن كنت لا تحب التحرك والسفر فلا تنضم إلى الجيش.

ونجح صهرى "مات" في هذا الأمر، فمنذ صفه قرر ان يصبح طبيباً، ولكن لم يكن متأكداً من أى تخصص سيختار، لذا هائنا دراسته في كلية الطب، درس "مات" بعناية العديد من التخصصات واستشار العديد من الأطباء من جميع التخصصات وتأمل حياتهم بعناية ما الذي يحبونه وما الذي ينفضونه في وظائفهم؟ ما هو نمط الحياة الذي يحبونه؟

وعلى الرغم من ميله إلى تخصص جراحة الرمد، إلا ان الجراحين الذين يعرفهم يعيشون حياة محمومة ولديهم قوائم انتظار طويلة، لذا اختار "مات" تخصص طب الأسرة بدلاً من جراحة الرمد حيث يستطيع أن يحيا حياة كريمة ومتوازنة بين العمل والترفيه.

ولربما أكثر الأمور أهمية في هذا الشأن هو أن تفعل ما تحب، ويعجبني قول 'مايكل أنجلو' حول هذا،

**'لن تنجح في أمر ما تماماً إلا إذا كنت تحب هذا الأمر'**

**لا تضع المال هدفاً لك،**

**فم بالأمور التي تحب ان تقوم بها**

**وعندما تقوم بها، فافعل ذلك على نحو**

**ممتاز لدرجة تجعل الجميع**

**سمافسون عليك'**

رغم ان المال ليس كل شيء في الحياة إلا انه أمر يجب اعتباره ويتبقى عليك ان نعي ذلك، اقرأ الجدول الآتي بعناية لتفهم خياراتك على نحو أفضل،





مستوى المهارة	العائد الهادي	التعليم المطلوب	نوعيات الوظائف المتاحة
وظائف احترافية	عائد كبير - مستوى معيشي مرتفع	المدرسة الثانوية (مطلوبة). الدرجة الجامعية الأولى (مطلوبة عادة). درجة الماجستير (مطلوبة عادة) درجة الدكتوراه (مطلوبة غالباً)	محاسب قانوني، مبرمج كمبيوتر متقدم، محام، مهندس معماري، مدير تتبعي، أستاذ جامعي، مهندس، طبيب بشري، طبيب أسنان، مقاول ناجح.
وظائف تحتاج إلى مهارة	عائد جيد - مستوى معيشي متوسط	المدرسة الثانوية (مطلوبة) الدرجة الجامعية الأولى (مطلوبة عادة) درجة الماجستير (مطلوبة أحياناً)	مبرمج كمبيوتر، ضابط شرطة، ميكانيكي، فني كهرباء، مزارع، محلل مالي، سمسار عقارات، معلم مدرسي، ممرضة معتمدة
وظائف تحتاج إلى مهارة متوسطة	عائد بسيط - مستوى معيشة الطبقتين الوسطى والدنيا	لمدرسة ثانوية (مطلوبة عادة) الدرجة الجامعية الأولى (مطلوبة أحياناً)	بحار، ميكانيكي سيارات، عامل في مصنع، مشرف متجر، سائق شاحنة، مساعد إداري، مندوب تأمين، بائع سيارات، جندي
وظائف لا تحتاج إلى مهارة	عائد شحيح - مستوى معيشة الطبقة الدنيا	المدرسة الثانوية (مطلوبة أحياناً)	موظف في محل تجزئة، عامل في مطعم أغذية سريعة، عامل بالأجرة، عامل بناء، حارس، عامل زراعي، حارس أمن، أغلب وظائف غير المتفرعين.

ولأكون واضحاً، مهما كان دخل الفرد ونوعية الوظيفة التي يعمل بها، فإن هذا لا يضيف شيئاً إلى قيمته فلا يوجد عمل معيب فالعمل مهم سواء كنت تعمل في وظيفة تدر دخلاً كبيراً مثل الطبيب أو تعمل في وظيفة شحيحة الدخل مثل ملاحظة متجر الخضراوات، وما أقصده هو أن التعليم الجيد يتيح أمامك خيارات متعددة، فغالبية من يعملون في وظائف بسيطة الدخل لم يختاروا هذه الوظائف بإرادتهم لكن هذا ما يرضه الواقع. فهم يأملون في وظيفة تدر ربحاً أفضل ولكن لا يستطيعون الحصول عليها لعدم توافر المهارات اللازمة لديهم.

## منقصى الشخصية

لمساعدة تلك على اكتشاف شخصيتك على نحو أفضل، جرب تدريب "منقصى الشخصية" \* الموجود في الصفحات التالية.





# الارض العاطفة

٥ ما هي الأمور التي أحب أن أقوم  
بها منذ طفولتي؟

٦ ما هي الأشياء التي أستمع بها أكثر من غيرها  
بالمدرسة؟ ("لا شيء" إجابة غير مطروحة.)

٧ إن لم يكن المال يمثل لي عقبة، ما  
الذي أتمنى أن أمضي وقتي فيه؟

٨ إن قدر لي ذات يوم أن أكون مشهوراً،  
ففي أي مجال أتمنى شهرتي؟



# ارض الحاجة

١ هل هناك أمر يحتاج العالم له  
ويمكنني أن أقدم فيه يد المساعدة؟

٢ ما هي الحاجة الكبرى لأسرتي الآن  
وكيف يمكنني أن أقدم يد العون؟

٣ من بين أصدقائي يقع في مأزق الآن  
وكيف يمكنني مساعدته؟

٤ ما هي المهارات التي أود أن أكتسبها  
وستتيح لي فرصة الحصول على عمل؟

# أرض الوعى

١٣ كيف يمكنني أن أساعد الآخرين وأخدمهم على أكمل وجه؟

١٤ ما الذي يتطلبه مني نمط الحياة من حولي؟

١٥ هل هناك أمر ما شعرت دوماً بأنني ينبغي أن أقوم به في حياتي، ولكنني تجاهلت هذه الأفكار في الماضي؟ إن كان الأمر كذلك، فما هو هذا الأمر؟

١٦ ما هو الأمر الذي سيشهد سقوطي إن لم أتنبه له؟

## الصبر يا عزيزي

ان كنت ما زلت في حيرة من امرك حيال الوظيفة التي ترغب فيها عندما تكبر، فاسترخ ولا تتعجل الأمر. فليست مضطرا الى تمرير مهنتك المستقبلية او تخصصك او اي شيء اليوم فكل ما عليك هو الا تعمل الامر فحسب وكن على وعي لما تعشقه بحق او دون الأشياء التي تجد نفسك فيها ماهرا. وعندما كنت اتحدث الى بعض المراهقين في سيول بكوريا الجنوبية حول شخصياتهم سألتني هناد، "ما العمل ان اخلف ما تحبه عما ينبغي عليك ان تقوم به؟" وكان هذا سؤالاً جيداً واجبت عليها، "يأتي الضمير اولا ثم الموهبة او الشغف او الحاجة عليك ان تولي حديثك اهتماما خاصا، وسيأتي اليك في صورة مشاعر نحو انطباعك وافكار عابرة".

مارك بيست

القصة المحفوظة



## مهنتك في الحياة

ما ان تولد، حتى تولد معك مهنتك في الحياة، بمعنى اخر اعنقد ان لكل منا غرضا على هذه الارض ومهمة خاصة يحتاج الى القيام بها، ولكم يعجبني برنامج 'أورا وينفري الحوارى' عندما تصف ذلك. كن شجاعا لتتبع ما يثير شغفك. وان لم تعرف ما يثير شغفك، فلندرك ان من اسباب خلقنا ان نسعى وراءه ونجده، فلي ياتي إليك عبر تصريح خاص او عبر شجيرة محترقة. مهنتك في الحياة ان تجد مهنتك في الحياة ثم عليك ان تسير على المبدأ وتتشبث به وتعمل بجهد للاستمرار عليه.

كيف نعرف انك تسير على الدرب السليم وانك مع الشخص المناسب او تمتنع المهنة الموافقة لميولك؟ سيستاك شعور بذلك مثلما تحدث عندما تكون محطنا بشأن هذه الأمور، ستشعر بذلك. فكل ما نسمع بدءا داحليا نعود نحو الكمال. ولا هذا النداء حاص بك وحدك مثل بصمات اصابعك فلا يستطيع أحد أن يرشدك إليه.

اهتم بما يجعلك تشعر بتجدد النشاط والتواصل والتحفيز. ما الذي يثير شغفك؟ هل ما تحبه بمنحك شعورا بالسعادة. حينئذ ستجاوز مرحلة النجاح وستنصر.

واليوم نعد "أورا" واحدة من أكثر النساء شهرة في العالم، ولكنها لم تبدأ حياتها هكذا، فقد ولدت لبحر بمسها في اسرة فقيرة هربتها جدها وعانت من الايذاء والتفرقة العصرية البغيضة في شبابه ورغم كل ذلك املت في قرارة نفسها ان لديها شيئا خاصا ينبغي عليها ان تقدمه للآخرين ومع



مرور السنين سعت نحو بلورة شخصيتها بثقة حيث تساعد السيدات على أن يعيشن حياة أكثر سعادة وإشباعاً.

وقد تقول، 'أنا لست أوبرا'. اتفق معك أنت لست أوبرا ولكنك تتمتع بصفات ومهارات هريدة لا يملكها غيرك. وحتماً بوجد شيء خاص يمكنك القيام به في حياتك ولا يستطيعه أحد سواك هتمة العديد من الطرق لخدمة الآخرين والمساهمة في الحياة. هي المدرسة أو العمل أو داخل منزلك. وستجد أن كتابة تعهد شخصي أسلوباً رائعاً للتعبير عن شخصيتك. واليك تعهداً شخصياً كتبته طالبة بالمدرسة الثانوية هي كوالالمبور. بماليزيا تعبر فيه عما ترغب أن تكون عليه عندما تكبر وخطتها الدراسية للوصول لذلك الهدف.

## بيان المهمة

لندن  
أوكسفورد  
كامبردج  
بريطانيا  
كاستل  
قاعة ماليزية  
جسر لندن  
ساعة بيج بن  
ميدان الطرف الأغر  
برج  
ذاكر باجتهاد

## النجاح

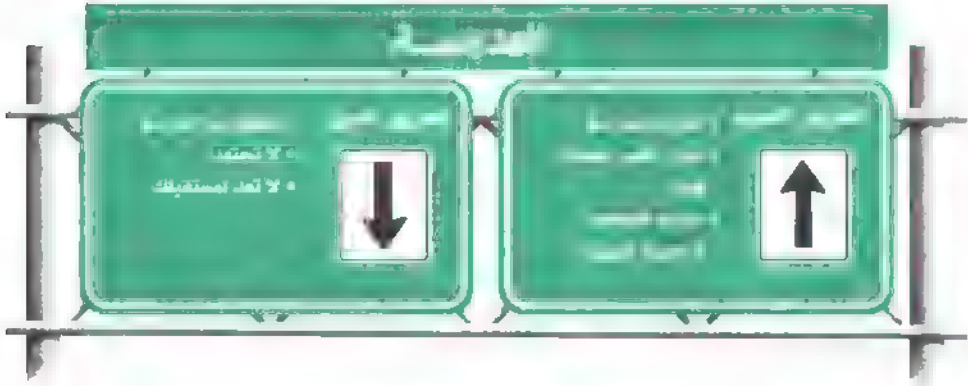
### القدرة الاستثنائية للعقل البشري:

طبقاً للبحث أجرى بجامعة كمبيريدج لا يهتم ترتيب الحروف في الكلمات فأهم شيء هو أن يكون الحرفان الأول والآخر في مكانهما الصحيح. ف رغم أن باقي الحروف باستثناء الأول والآخر ستكون غير مرئية إلا أنك ستستطيع قراءتها دون مشكلة. وهذا بسبب أن العقل البشري لا يقرأ كل حرف على حدة بل الكلمة ككل.

هذا شيء مذهش! فلطالما اعتقدت أن الهجاء أمر مهم!

إن عقلك إعجاز استثنائي فلا تبدده. ومن خلال تطويع عقلك وتهذيبه بالتعليم، فأنت تتخذ قراراً من القرارات الستة الأكثر أهمية في حياتك. وأمل أن تختار الطريق القويم باستمرارك في المدرسة، بإذلا فيها قصارى جهدك، واستعد للدراسة بالجامعة والحصول على وظيفة مرموقة تتركز على ما قدمت إلى هذه الدنيا من أجله.

وإن كنت تنرنح نحو الطريق الخاطئ، فغير مسارك نحو الطريق القويم اليوم. وبطبيعة الحال ستعاني بعض الشد والجذب، ولكن من الأفضل أن تتأخر في سببك قليلاً بدلاً من أن تغير مسارك على الإطلاق.



وتوضح 'أليتشيا' من مدرسة 'الين إيست' الثانوية الأمر: "يمكنك تشبيه تعليمك بشبكة الأمان الموجودة في السيرك، فإن سقطت وأنت تقوم بإحدى الحركات الخطرة، فستوفر لك الشبكة الحماية".

وهذا هو القول الفصل، فبحصولك على قدر أكبر من التعليم، قد تفقد وظيفتك ولكن ستعثر على غيرها، فالأمان المهني لا يعنى الحصول على وظيفة ثابتة، بل يعنى أن تتوافر لديك القدرة على الحصول على وظيفة مرموقة في أي وقت وفي أي مكان لتوافر متطلبات الوظيفة لديك، وتعرف كيف نصيب قيمة جيدة للعمل، وعندئذ سينطبق عليك قول "نابليون ديناميت" لديك "مهارات خارقة".

#### تأمل جانب قلبك الفخري

هل يتعين عليك أن تتعامل مع هتيات وهتيان يتسمون بالوضاعة؟ الا نضطر كلنا لذلك؟ انظر حولك، ستجد أن الآخرين يتجاوزون هذه المشكلة.



# الخطوات العشر الميسرة

نبذة مختصرة عن الخطوات العشر الميسرة:

في نهاية كل فصل من الكتاب، أدرجت قائمة بعشر خطوات ميسرة وهي خطوات صغيرة ويسيرة يمكنك اتباعها على الفور لمساعدتك على تطبيق ما قرأته في هذا الفصل، جربها كلها أو ما يتناسب معك. وإن أردت معرفة المزيد حول أصل الخطوات العشر الميسرة، فشاهد فيلم *What About Bob?* بطولة "بيل موراي" إنه فيلم رائع.

١. إن كنت تخطط للتسرب من المدرسة الثانوية، فقم بإعداد نفسك للمستقبل بتكرار عبارة "أتطلع للحصول على وظيفة ذات دخل شحيح لبقية حياتي" كل يوم بصوت عالٍ.

٢. اكتب ثلاث فوائد للحصول على شهادة المدرسة الثانوية والالتحاق بالجامعة.



٣. نم ثمانى أو تسع ساعات متواصلة في إحدى ليالي هذا الأسبوع، ولتر في اليوم التالي كم ستشعر بالتحسن في أدائك في المدرسة.

٤. جرب أن تقضى أسبوعاً بعيداً عن مضيق الوقت الذى تجلس أمام شاشته بالساعات، عش سبعة أيام بدون تلفاز وأقلام أو كمبيوتر أو ألعاب الفيديو أو ما إلى ذلك ولتر مقدار الوقت الذى وفرتة. ولكن يسمح باستخدام الكمبيوتر لأعراض المذاكرة.



٥. إن قدر لك أن تزور مكاناً ما في العالم، فأين سيكون هذا المكان؟ فكر بسرعة تصياغة أفكار حول كيفية ذهابك إلى هناك يوماً ما.



٦. إن حدث وعرض أحد معلميك تكليفاً يضيف درجات فلتقم به!

٧. تطلب على عادتكم وأقم علاقة جيدة مع أحد معلميك.

قل مرحباً **الطرح اسئلة** كن ودوداً **معهم** امدحه **واثن عليه**.

٨. أعد لبفسك نظاماً خاصاً لعمل الواجب المدرسي وضعه كاولوية وحصص ساعات معينة كل يوم للمذاكرة.

### اليوم أوقات مذاكرتي

السب

الأحد

الاثنين

الثلاثاء

الأربعاء

الخميس

الجمعة

٩. فكر في شخص تعرفه يعمل في وظيفة ترعب في أن تعمل بها يوماً ما، اسأله عما ينبغي عليك عمله لكي تحذو حذوه يوماً ما.

١٠. ما هو الفرع الذي تحب بحق أن تتعلم الكثير والكثير عنه؟

كيف ستتعلم الكثير عن هذا الفرع؟

الكتب والمجلات التي سأقروها

المواقع الإلكترونية التي سأتحققها

الناس الذين سأحدث معهم

الفصول المدرسية التي سأحضرها،

الأماكن التي سأزورها،







# الاصدقاء



رغم كونهم مصدراً للمتعة..  
إلا أن الأمر قد يتقلب إلى الضد.

# أهم عشرة أهور

ينبغي عليك معرفتها  
حول الأصدقاء ...





## لا تفرض نفسك علي، فلن أتبعك لا تحاول أن تحذو حذوي، فلن أوصلك لشيء ها عليك سوى أن تسير بجانبى ونكون مجرد صديقين

البرت كامبلي، مؤلف

طيلة حياتي لم ألكم أحداً سوى مرة واحدة فقط فقد لکمت واحداً من أفضل اصدقائي.  
كنت في الصف الثاني وكنت أعب كرة القدم أنا وزميل ضد زميلين آخرين فاحتدم الحوار بيني وبين  
صديقي "كلار" حول قواعد اللعبة، ففقدت أعصابي وطرحته أرضاً ولکمته في عينه مباشرة.  
صدمت لما أقدمت عليه لتوى، وقفزت من مكاني وغادرت المكان مسرعاً تاركا "كلار" يصرخ من  
الألم.

على الرغم من أن عيس "كلار" تورمت لما يقرب من أسبوعين إلا أنني شعرت بالامتنان له لأنه  
سامحني وسمح لصداقتنا بالاستمرار. تلك الصداقة التي استمرت حتى يومنا هذا.  
لا يوجد أفضل من العثور على الصديق الصدوق، شخص تجد شخصيتك منعكسة فيه تماماً، ويقول  
أحد المراهقين الفاهمين، الأصدقاء هم من يراعانا، ومرة أخرى أحياناً ما ينقلب الأصدقاء عليك  
ويوشون بأسرارك أو يسببون لك ضيقاً لدرجة أنك سترغب في أن تلکمهم.

## لذا دعونا الآن نتحدث حول الأصدقاء قرارنا المصيري القادم

من الذي ستختاره كصديق وما نوع الصديق الذي ستكون أنت عليه؟ بمقدورك أن تسلك الطريق  
التقويم بانتقائك أصدقاء يضيئون إليك ويكونون الأصدقاء الذين يقاومون ضغوط الأقران، أو يمكنك  
أيضاً اختيار الأصدقاء الذين سيجذبونك نحو القاع وستكون صديقاً تتقلب الأهواء وستستسلم لضغوط  
الأقران. وشأنه شأن قرار التعليم، فإن قرار اختيار الأصدقاء ليس  
قراراً عادياً، وإنما هو سلسلة من القرارات التي تتخذها مرات ومرات  
على مر السنوات.





## استفتاء الصدقاء

قبل المضي قدماً في الكتاب، أجز هذا الاستفتاء البسيط.

رقم	السؤال	١	٢	٣	٤	٥
١.	لديّ على الأقل صديق صدوق واحد أو أكثر.	١	٢	٣	٤	٥
٢.	أبذل جهداً للتعرف على أناس جدد وتكوين صداقات جديدة.	١	٢	٣	٤	٥
٣.	للأصدقاء الذين أخرج معهم تأثير إيجابي على.	١	٢	٣	٤	٥
٤.	لي علاقة بالجميع ولكني لا أنتمي لمجموعة أصدقاء بعينها.	١	٢	٣	٤	٥
٥.	لا أصدر أحكاماً على الآخرين حتى أعرفهم.	١	٢	٣	٤	٥
٦.	أخلص لأصدقائي ولا أتحدث عنهم في غيابهم.	١	٢	٣	٤	٥
٧.	أسارع بالعفو عن أصدقائي حين يرتكبون خطأ.	١	٢	٣	٤	٥
٨.	أنا مستمع جيد ولا أنصب نفسي رئيساً على المناقشات.	١	٢	٣	٤	٥
٩.	أعامل الجميع بلطف وكياسة وليس أصدقائي بحسب.	١	٢	٣	٤	٥
١٠.	أنا قادر على مقاومة ضغوط الأقران وأن تكون لي شخصيتي المستقلة.	١	٢	٣	٤	٥

### المجموع

اجمع درجاتك لترى ما أنت عليه .

أنت تسلك الطريق القويم، فواظب عليه .



أنت تتروح بين الطريق القويم والطريق الخاطئ. اتجه نحو الطريق القويم.



أنت في الطريق الخاطئ، اقرأ هذا الفصل بعناية .



ستعجب بهذا الفصل وعنوان القسم الأول منه. نحن ما نجلبه عليك صديقك يومياً وهو يسأل الأصدقاء المتقلبين مثل الفتيات المتبحرات والمتبردين والمنافسات والتباري بين الأصدقاء، ولم ينبغي علينا أن نجعل حياتنا مرتكزة على صديق بعيد. وفي قسم كيف تكون صداقات ولكن صديقا حديداً ستكتشف معاً أسباب تكوين الصداقات وفي النهاية، قسم صعوبات الأقران وفيه سنلقى نظرة على كيفية مقاومة ضغوط الأقران السلبية وصياغة منظومة دعم إيجابية.

## تجاوز ما تجلبه عليك صداقاتك يومياً



أنت، أنت لست سراً!

عاجلاً أو أجلاً ستكتشف معاً الأصدقاء، أي ما نوعية الأصدقاء التي هم عليها، وقد قصت لي ماديسون، كيف انقلب عليها صديقتها التي عرفتها ثلاث سنوات عندما لاحظت أن الجميع في المدرسة يهتمون بها ويثنون على موهبتها في الكتابة مقارنة بجميع من معها في المدرسة.

في عامنا الثاني في المدرسة تعرف على صديقتي "شاري" وبوطلت العلاقة بينهما. ولقد كنت أعاملها كأنها أختي بتمام، ولم أكن أعرف أنها تصير لي كل الحقد والكراهية لتوصي في الدراسة وتأخرها فيها، ولكن بدأت معالم الحقد تتضح لديها أكثر عندما أعلنت المدرسة فوزي بجائزة التقدير في السنة. في معاملي بطريقة سيئة وأكثر وقاحة، وأحدثت تطلق شائعات تسيء إلى سمعي.

ولقد هدأتني والدي، وتكلم مع باطر المدرسة الذي حذر "شاري" من التعرض

لي ولكن هذا أراد الموقف اشعاعاً

والفرد حسب أن هذا هو اليوم الذي لن أشعر فيه ككلمة سيئة على حدسي فاصبرني! بعد ذلك شدد واضطرب إلى تعويث حصتي لمسح الكلمة.

ثم كان على بعد ذلك أن أقرر ما أن كنت سأدع "شاري" سيد على عامي الثاني في المدرسة وتسيب في رسوبي أم لا! علمني والدي أن أحمل مسئولية حياتي مهما حدث، لذا قررت ألا "شاري" بحدود كيفية شعوري تجاهه. فتوليت مقاليد الأمر وتحاولتها تماماً، وسرعان ما انصرفت عني عندما أحسنت بأنه لا أحب بعض شائعاتها، وبدأت صديقاتي الأخريات بالانحداد عنها.

في النهاية عندما بدأنا تحدث، بدأنا نحدث، بدأنا نحدث، فسامحتنا وعدنا للتعامل الودود مع بعضنا البعض ولكن نأه. ذهبت الثقة من صداقتنا، ولم تعد علاقتنا مثلاً كانت من قبل.

### هل تبدو لك قصة «ماديسون» مألوقة؟

مر كل من أعرفهم تقريباً بتجربة ظهر فيها المعدن الحقيقي لصديق اعتقد انه صديقه الصدوق. ولكنه غدر به، فإن حدث معك هذا الأمر من قبل، فلا تنزعج فقد حدث مع كثير غيرك أيضاً. قارن قلبك، شاري، في القصة أعلاه بثبات، كيرتيس واكر، في هذه القصة أدناه.

عند ما كنت صغيراً، كان من العسير على تكوين صداقات، فإن لم يتحاطلني من حولي، كانوا يتحرشون بي. وقد عانيت يوماً أن أكون معروفاً وكان من يتحدثون معي هم الذين يتطرق إليهم كرحلاً، مثلي تماماً واعتقد الجميع أنني عريبو الاطوار.

وكطالبي في الصف الثاني، زادت قدرتي على ممارسة ألعاب القوى وبدأت احصل على بعض الشهرة الطفيفة، بصممب الى فريق كرة القدم الممثل للمدرسة للمرة الاولى في حياتي وبعد ان حبتها ان حتمي بال يتشلى الاحرون قد تحسنى في النهاية وفي يوم المبار د ارنى اللا يكون دهم وتحموا مع بعضهم حتى اول يوم الب معهم كان على ارجاء قرار حاسم وقت الفداء، كنت قد انتهيت لتوى من ملء طبقى بالطعام عندما رايت لاعبي فريق كرة القدم جالسين مع بعضهم، ولوح لي بعض ممن أعرفهم منهم لكي أنضم إلي طاولتهم.





مما كان يدركه في الاتجاه الجسدي جوهرهم دفع بصري على حيداني السيد في المجالس ليس طاولتهم وكان هذا اللحظة من طول اللحظات في حياتي فقد عصفت بدهني كل الأفكار حينها أدركت من الذي يمثل لي المعنى الأكبر في حياتي، فانتجت صوب الطاولة المتواضعة لأنضم إلى أصدقائي الذين كانوا دوماً معي، وبعد هذا الموقف عاملني بعض افراد فريق كرة القدم بشكل مختلف علم اني هوب لكثير من الأنشطة اني كان يمكن ان يقوم بها مع اعلانى مشهورين في فريق كرة القدم بالمدرسة ولكن في النهاية ستحق الامر ما افيت عليه لان في هذا اليوم تلورت شخصيتي واكتسبت ثقلاً

هل تحب أن يكون "كيرتيس" صديقك؟ فقد أثبت أن معدنه نفيس، ففي لحظة صدق مع الذات، أدرك أن أصدقاءه القدامى سيكونون دوماً موجودين لمساعدته حتى إن لم يتمتع بمهارات في ألعاب القوى. امل ان تتواثر لي تلك الشجاعة لكي أكون مثل 'كيرتيس'.

ويبدو أن التعامل مع الأصدقاء المتقبلين أو متضاربى الشخصيات أصبح تحدياً شائعاً في إطار الصداقات مع الآخرين. من بين ما تنطوى عليه الصداقة من أحداث: التغلب على لعبة الشهرة وتحمل ما يقوم به الأصدقاء من أعمال غريبة والتعامل مع الشائعات والمتمردين، والمعاونة من المقارنات والتنافس.

وخلال هذا القسم سنتناول كل أمر من الأمور التي تنطوى عليها الصداقات كما ستكون هناك بعض نصائح للتغلب على هذه الأمور، استخدمه كوسائل تذكير إليك أولاً.

**اختر الأصدقاء الموثوق بهم المعجيين بك لشخصيتك.**  
**وليس المتقلبين المعجيين بها لديك من امور زائلة.**



## ما الذي ترتكز عليه؟

كيف يمكنك ألا تتورط مع الأصدقاء غير مستقرى الشخصية؟ مفتاح حل هذه المشكلة يكمن في ألا تجعل حياتك مرتكزة على الأصدقاء، فمركز حياتك هو الشيء الأكثر أهمية لك، ومهما كان ما ستضعه في مركز حياتك، فسينطبع على نموذجك الفكري أو سيكون النظارة التي تضعها على عينيك لتري العالم من خلالها.



هناك العشرات من الأشياء التي يمكن أن نرتكز عليها حياة المراهقين، ولكن أكثرها ديوعا، الرفقاء والرفيقات هي الرياضة والشهرة وبالمطبع الأصدقاء فقد تبدو فكرة حسنة أن تجعل أصدقاءك هم المحور الذي تركز عليه حياتك، ولكن هي الواقع الأمر ليس الأمر كذلك، لماذا؟ لأن الأصدقاء غير كاملين ومتقلبون وتواصل فيهم النقائص البشرية.

فينتقلون من مكانة لمكانة ويتغيرون من حال إلى حال. وأحيانا قد ينقلبون عليك. فإن جعلت حياتك تركز على الأصدقاء فقد يجذبك الأمر نحو القاع، وستعتمد حياتك العاطفية على عدد أصدقائك وعلى مدى معاملتهم لك مؤخرا، وستستسلم إلى ضغوط الأقران أو ستسمح لأصدقائك بالتدخل في الشؤون الخاصة بك وبأسرتك.

لن يعجب الحال أحدا عندما تجد صديقا لديه حب الامتلاك ويريدك ألا تتعامل مع أحد غيره. ولكن هذا هو ما يحدث عندما تضع الأصدقاء في بؤرة حياتك. فإن أردت أن تفقد أصدقاءك، فضعهم في بؤرة حياتك، ويوضح "بول جونز"، وهو مراهق من اسكتلندا، هذا الموضوع بقوله:

عقلي لم يترك من يتعامل مع أصدقائك فهو **لا يتعلق بهم**. **عقلي لم يترك من يتعامل مع أصدقائك فهو لا يتعلق بهم**.

فإن لم يكن الأصدقاء يشكلون معارف جيدين، فما الذي يقوم بذلك؟ إنها المبادئ. هذه القوانين الفطرية المجربة عبر الزمن والتي لا تزول أبدا مثل الأمانة والاحترام والمسئولية. وعلى عكس الأصدقاء فإن المبادئ لا تمض أبدا فالمبادئ لا تتناقل الإشاعات ولا تتقلب عليك، فهي لن تنهض وتتركك وحيدا.

واليك أجمل ما في الأمر برمته، ضع المبادئ في بؤرة حياتك وستجد أن كل شيء آخر اتخذ مكانه السليم، بما في ذلك الأصدقاء فمن خلال وضعك المبادئ في المرتبة الأولى، هانت بذلك تكون فعليا صداقات أكثر وتصبح أنت صديقا صالحا. يا له من موقف ساخر! أليس كذلك؟ وذلك لأن أمانك الشخصي لن يتأثر من خارجك، بل من داخلك، وستكون مستقرا ويجب كل شخص أن يخرج ويتنزه مع شخص ذي شخصية مستقرة.



**حاول تكوين صداقات كثيرة  
قدر استطاعتك، ولكن لا  
تضع أصدقائك في بؤرة حياتك**



## المر كله يتعلق بالشعبية!

عندما نسمع كلمة مشهور فما الذي يبادر إلى ذهنك؟ هل تكتبها أم هل يوتر عليك التفكير فيها لدرجة أنك تريد أن تقفز؟ حسنا، فالشهرة مثل غيرها من الأمور، لها جوانبها الحسنة وجوانبها السيئة.





ففى الجانب المظلم من الموضوع، ستجد ان كلمة 'مشهور' ترتبط باناس متكبرين ومعرورين ومزعجين ويظنون أنفسهم افضل من أى شخص آخر.

فأنت تعرفهم. هم هؤلاء الشباب حسنو الطلعة الذين يتحدثون افضل الحديث ويرتدون أفضل الثياب. وعلى الرغم من اعتقادهم أن الجميع يشقهم، فهم مكروهون من الجميع، لذا ستجدهم فى الواقع مشهورين فى دائرة صيقة تضمهم هم انفسهم، فقد أصبحت الشهرة بؤرة حياتهم. ويذكرنى هذا القول بالمقطوعة الموسيقية 'wicked' حيث نقوم "جليندا" المشعوذة المغرورة، بمحاولة تدريب صديقتها الجديدة 'الغابا' على كيف يمكن لها أن تصبح مشهورة مثلاً.

## ذو شعبية!

سوف ضيع داسمى  
عن اعلمك الصلح الماس  
عندما تحدث مع الشهية  
ويعتبر الوائل الماسرة للمعدة والمصرع  
سوف أريك ماذا تريد  
وأنت تهتمت بفرك  
وأكل ما بهم بالمعل  
لكن تأت داسمى

وثمة جانب حسن ايضا، ونحن جميعا نعرف أناسا محبوبين جدا وموضع احترام من الجميع، لأنهم فى الأصل أناس مهذبون، فهم ودودون لكل شخص.

فلن تجدهم متكبرين، وكثيرا ما يعملون بجهد للتفوق فى شأن ما. وصديقى "ديوان" أحد هؤلاء، فقد انتخبه جميع الصبيان فى مدرستى الثانوية كـ 'أكثر الشباب وسامة'. كان رياضيا لا يشق له عباء، رغم ذلك كان ايضا لطيفا مع الجميع واكتسب شعبية بالمعنى الإيجابى للكلمة. ولكن واضحا، الشعبية ليست بالأمر السبى. فهى تتحول الى الضد فقط عندما يبدأ من يتمتع بها فى التكبر انه احسن من أى شخص آخر. ولكن ماذا ستفعل ان كنت شخصا جيدا ولكنك لست مشهورا؟ لا تقلق حيال ذلك، فلا تضع الشعبية فى بؤرة حياتك أو تحاول أن تكون مشهورا من أجل الشهرة فحسب.

فلن يفلح الأمر على هذا النحو وعوضا عن ذلك، كن فى افضل صورك فحسب، فإن ركزت انتباهك على ذلك فسترى اشياء سارة تحدث هن ائتلك الشعبية، فليكن وإن لم تأتلك، فليكن ايضا.

ومع ذلك فالشعبية امر ثانوى مقارنة بفحوى الذات، فالشعبية تعتمد على تلك المظاهر الخارجية التى يراها الناس ونجعلهم يظنون يرحب بحو ملكيها الصيغ والنردود ولجمال والعصا ولا تضير هذه الامور فى اى شيء ولكن كل ما فى الامر ان هذه الاشياء ليست على درجة كبيرة من الأهمية ومصيرها الزوال.

وهى المقابل فحوى الذات ليس ما تراه فى الخارج، بل ما يكمن فى الداخل، فهى شخصيتك بحق، وهى سرمدية لا تزوال.

وعلاوة على ذلك بدا مفهوم 'الشعبية' فى الانقراض حيث اعتاد الجميع على أن التعرف الوحيد لكلمة "رائع" هو ان يكون الموصوف بها لاعبا قويا أو قائدة مشجعات فريق المدرسة، ولكن لم يعد الامر كذلك فبفضل تعدد الأنشطة الإصافية على المناهج لم يعد واضحا من المشهور، فهناك العديد من الطرق لكى يطلق عليك الآخرون "رائعا".

دارك نيمه

نمر و محتوياته



**توقف عن محاولتك لتكون مشهوراً، فما عليك سوى  
أن تكون نفسك، كن لطيفاً مع الآخرين وسترى العاقبة  
الحسنة لذلك.**



## فتيات ألفا، فتيات بيتا، فتيات جاما

في مقالة ممتازة بمجلة النيوزويك تحلل "سوزانا ميدوز" كتاب "Queen Bees & Wannabes" وهو كتاب تتناول فيه مؤلفته "روزاليند دايزمان" الشعبية أو الشهرة والوصول إليها. وتتناول ثلاث مجموعات من فتيات المدارس الثانوية أجريت عليهن دراسة، واطلقت عليهن فتيات ألفا وفتيات بيتا ومجموعة فتيات محجونات عن الضوء هن فتيات جاما. وبالمناسبة ألفا وبيتا وجاما هي أسماء أول ثلاثة حروف من الحروف الهجائية اليونانية. وفتيات ألفا مثل ملكات النحل، أولئك الفتيات اللاتي تعني لهن الشعبية كل شيء، حيث تحمي ملكات النحل رمرتها مهما كلفها الأمر وسيسحقن أي شخص يحاول أن يهدد عروشهن، وتعرف فتيات بيتا بالوصيفات فهن يبذلن قصارى جهدهن لتكوين علاقة جيدة مع الملكات.

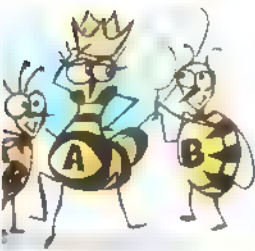
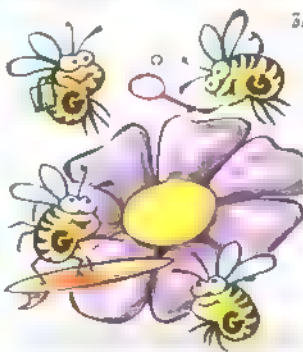
اهتنت ملكات النحل والوصيفات بإغراء الشعبية والتعلق بها، فهن لا يدركن أن هناك مجموعة أخرى من الفتيات أفضل منهن، تطلق عليهن 'دايزمان' فتيات جاما، فتيات لا يتمتعن بقدر كبير من الشهرة ولكنهن حتماً قائرات. فهن على النقيض تماماً فهن فتيات لا يحاولن تلوين انفسهن ولن تجدهن متبرجات ويحببن احباء هن ويتسمن بالذكاء، وينظرن الى الشعبية على انها امر يغالي الناس فيه.

وتلقى المقالة الضوء على فتيات من مدرسة 'فالها لا' لثانوية في كاليفورنيا واللاتي لا يتهاقن على

الحفلات فهن متشغلات بكتابة أحد الأعمدة

في صحيفة المدرسة او ممارسة رياضة ركوب الأمواج أو الفروسية.

وتوضح رينا كوك إحدى فتيات جاما هذا الموضوع قائلة، لكي أكون مشهورة على أن ارتدى ملابس معينة وأتصرف على نحو مبتذل وأرتاد الحفلات وأدخن السجائر والكحوليات.





انه الامر يحط من قدرى ان اقدمت عليه. وبدلاً من ذلك، تشترك فتيات جاما فى العديد من الأنشطة بالمدرسة ودار العبادة وغيرهما من الأنشطة الاجتماعية. ويمارس الرياضات التنافسية. وكثيراً ما يحاول البعض مضايقة، فتيات جاما او السخرية منهن. لذا فهن يتمنعن بالاستقلالية والثقة بالنفس فلهذهن قيم عظيمة ويستمتعن بوجودهن مع اسرهن وقد فررن الا يحطرن فى علاقات محرمة قبل الزواج.

فعلى فتيات الفا وفتيات بيتا أن ياخذن حذرهن! فقد وصلت فتيات جاما (عذرا يا هيبان) هذه النصيحة خاصة بالفتيات).



**ان اعيال ان تكونى هلكة النحل او الوصيفة فلنكونى  
فتاة جاما.**



## المراوغات والسقطات ونقاط الضعف

مثلما انت تفعل بالضبط، يحاول اصدقاؤك ان يكتشفوا من هم وما هو الغرض من وراء الحياة فيغيرون اراءهم ونحدث لهم انتصارات وانكسارات ويرتكبون اخطاء. واحيانا ما يتحدثون عنك فى عابك بحسن نية، او تكون لديهم القليل من الغيرة، وعلى الرغم من انه ينبغي عليك الا تحرج مع الاصدقاء المعروف عنهم ارتكابهم أفعلاً مشينة على الدوام او يقدمون على نصراوات حمقاء طيلة الوقت. فإنه ينبغي عليك ان تتحمل وتتسامح مع نقاط الضعف لدى اصدقائك. وألا تغالى فى رد فعلك للهفوات الصغيرة التى يرتكبونها.

اصفح عن مرواغاتهم وسقطاتهم ونقاط ضعفهم واضطراباتهم البسيطة مثلما تأمل ان بسامحوك. ويود "كيفين" أن يعرض علينا هذه القصة.

دات يوم قبل تدريب كرة السلة تركت مشروى على مقعدى فى المدرج لادى الى المرحاض. وعندما عدت وارتشمت رشفة كبيرة من شرابى، بدأ الجميع فى الضحك على نحو هستيرى واكتشف ان احدهم قد بصق فى شرابى، ولكن بدلاً من ان ثور ثابرى امام الجميع صعلت على زر توقف فى عقلتى، فقد كنت قرأت لتوى العادات السبع.

فكرت فى دى انه يسعى على ان اتحد قراراً عملياً وفعللاً ولا اتحد رد هين مبالغاً فيه

بعد برهة من الوقت، ذهبت الى الشخص الذى بصق فى شرابى وسألته ثم فعلت ذلك؟ فسوينا الامر واعتذر لى، وسامحته لانه كان صديقى ورجعت الى المنزل مساءً. وأنا اشعر بالرضا عن نفسى لانى اتخذت قراراً لتسوية الأمور وحافظت على صداقتنا كاحيانا ما لاحظ لدى اصدقائى حالات من الانكسارات والانتصارات الطبيعية. وافضل ما يمكنك عمله هو الا تغالى فى رد فعلك بل تعفو ونسى

وقد اتبع "كيفين" المثل القائل،

"يعرف بالغوم وكثرة كلامه.  
ويعرف بالحكيم بأهساكه عن الكلام.  
حتى يحين وقت الكلام".

هناك فرصة للعفو عن أصدقائك عندما يرتكبون خطأ ما، وهناك أيضاً وقت تحتاج فيه لوضع حد لبعض الأفاعيل، فلنر ماذا فعلت "كريستين".

بعد أن انتهت من سحبه كتيبه صديقي "ماكل" معي في حادي المرات حب ملاس لرياضه فاصطربت إلى ارتداء قميص قطني طويل وإلى المشي ما يقرب من ميل إلى منزلي معي حبال احمر اعتاد "ماكل" اصططحي في حبال حمام في "النادي" لصيق حيث قدم هناك عيوب شرب مع انه يعرف ان لا ساول اشرب وكان رفض اصططحي للسعال والصبح كنت سحلت على الارض ثم بعد كل ذلك يتصل ويعتذر ويعد بأنه لن يقدم على هذه الأفاعيل مرة أخرى ويبدأ من جديد

يبدو ان "كريستين" تحتاج إلى تغيير أصدقائها. وينبغي عليك ذلك ان كان لديك صديق يستغلك او يجذبك نحو القاع باستمرار. ولكن هناك هرقاً شاسعاً بين هذا الموقف وبين الاهتمام المفرط بكل شاردة، أو كما كتبت "ريتشارد كارلسون": لا تكثرت بصغائر الأمور.

سارع بالعفو عن الأخطاء الصغيرة التي يرتكبها أصدقاؤك  
كما ناهل ان بعفو أصدقاؤك عن أخطائك



## الفتيات المتبخرات والشائعات والتهردون

يمارس بعض الأولاد البلطجة عن طريق التهديد أو دفع شخص ما نحو خرافته. وتمارس الفتيات البلطجة في أشكال أكثر مكرراً من خلال الغيبة والشائعات واستثناء البعض من المجموع وإطلاق الأسماء والثرثرة وتغيير الأصدقاء باستمرار سعياً منهن وراء إحداث الألام بالضحايا المستهددين. ولهذا انتكرت مصطلح "الفتيات المتبخرات".

والبربره مر بشع للغبية فحدث انه رات والده "لاسي" انه ينبغي على "لاسي" ان تجرب الدراسة بالمنزل. لذا قامت بسحب اوراقها من المدرسة الإعدادية التي كانت تذهب إليها ولم ينقض وقت طويل حتى بدأت إحدى زميلات "لاسي" هي المصل هي نشر شائعات أن "لاسي" تم طردها من المدرسة لأنها اقدمت على فعل مستقبح، وانتشرت هذه الإشاعة كسريان النار في الهشيم، وعندما وصلت إلى مسامع "لاسي" انهارت تماماً وهي الواقع قد تحطم العصي والحجارة عظامك، ولكن خناجر وسيوف الكلمات ستمزقك أرباً. ينبغي عليك ان نعامل بحرص شديد عندما يأتي الأمر إلى سمعة شخص ما فإن وصلت إلى مسامعك ان هناك اشخاصا يثرشرون حولك، فهناك امران يمكنك فعلهما،

نادى دى بدء، يمكنك مواجهة الأمر مباشرة. فبدلاً من أن تقوم أنت بدورك بالثرثرة حول الشخص الذى هام بالثرثرة حولك. فلنذهب مباشرة له ونقل له: 'لقد سمعت أنك تتحدث عنى فى غيابى فسأقدر لك أن توقف عن فعل ذلك، فانا لست فى الواقع بهذا السوء الذى نظنه بى'. كلمات موجعة. ولكنها كثيراً ما تؤتى مفعولاً، خاصة أن قلتها وانت تسيطر على اعصابك. ومع ذلك كن حذراً، فبعض الأشخاص على درجة من السوء مما يؤدى الى تفاقم الوضع ان واجهتهم مباشرة.

ثانياً، تغاض عن الأمر فاحياناً يكون افضل ما تقوم به حيال ذلك هو ان تتجاهل هذا الكلام فحسب وتمضى قدماً فى طريقك.

وتوضح لنا 'كاتلين' كيف تعاملت مع الغيبة: 'أنا قائدة قارعى الطبول فى الفرقة الموسيقية بمدرستى' وما زلت فى عامى قبل النهاى.

كثير من طلبة العام النهاى على درجة بالغة من سوء الخلق. فلقد وصل الى سماعى كلام كثير عنى فى غيابى ولكننى تحريت الا تناول الموضوع بشكل مباشر. ومع ذلك استمروا فى التحدث عنى وكل ما فعلته اننى حافظت على علاقتى بهم فحسب.

ولربما تقرا هذه القصة وتفكر: 'مهلاً انا نفس الشخص الذى تتحدث عنه. انا هذا الشخص السيئ المتمرد'. إن كنت كذلك، فكن لطيفاً مع الآخرين من فضلك. فكثير من الأشخاص سريعو التأثر فقد اخبرتني احدى الامهات ان ابنتها تعرضت لايذاء كثير من هذا القبيل. وهى فى مدرستها الثانوية وما زالت تعاني من هذ الموضوع حتى الآن. رغم انها تحرجت منذ عشر سنوات مضت وعلاوة على ذلك كتبت 'جورج اليوت': ما جدوى وجودنا فى هذه الحياة ان لم يجعل كل منا الحياة ايسر واسهل للآخر؟



من افضل الافلام الكوميديّة المفضلة لدى. فيلم قديم بعنوان: قصة العيد، وهو يدور حول فتى ضعيف يدعى 'رالفى' وكان عليه ان يعامل مع متمرد يدعى سكوب فاركوس وكان 'رالفى' يتعرض للاضطهاد على يد 'فاركوس' اعتقد انه ايسع اسم سمعته فى حياتك

واستمر هذا الحال لسنوات حتى جاء يوم فقد فيه 'رالفى' اعصابه وطرح 'فاركوس' ارضا وضربه ضرباً مبرحاً. وان لا أنصح باستخدام العنف كوسيلة لحل المشكلات، ولكن الدفاع عن النفس لا يخضع لقواعد الزمان او المكان.

ولنر كيف تعامل 'براندون بيكهام' مع 'فاركوس' الخاص به على طريقته الخاصة.

ما ن سب عامى قبل الهندى المدهى له الثانوية حتى عرضت للتهديد والبطاحة والايذاء السخيف كتب صنيبل احده

ل. لم يشكل شعراى حراً من شخصى وقد شخصى ولدتى نالا انتقت لما يحدث واحبرس لى الا انو لم.







ننبه لتحقيقك انك واصدقاءك تتغيرون. وهذا امر مقبول. فصديقك الصدوق هذا العام قد لا يكون هو صديقك الصدوق العام المقبل.

وخاصة عندما تستقل من مدرسة الى اخرى، مثل الانتقال من المدرسة الإعدادية إلى الثانوية. فثمة فرق شاسع بين ترك اصدقائك وبين تكوين صداقات جديدة. ومصالحك قد تغيرت. لذا لا تشعر بالصيق عندما تشعر بفتور طبيعي في صداقتك مع صديق لان اهتماماتك اخذتك الى مناح مختلفة.

## تذكر انك واصدقاءك قد تتغيرون وتكونون اتهامات مختلفة، وهذا امر مقبول.



ثمة العديد والعديد من الانتصارات والانكسارات في علاقات الصداقة. فلقد مررنا بقلّة منها، ولكنه لا يهم مدى التحديات المتضمنة في الصداقة.

فكلنا في حاجة إلى الأصدقاء. فالأصدقاء مثل الملح في الطعام. وقد قال لي أحد الأشخاص، "الأصدقاء وكأنهم داعمي حياتك. فاحيانا ما يدعمونك ان سقطت واحيانا ما ينقلبون عليك. وغالبا ما يكون هذا كافياً لتعلم أنهم من حولك".

## كيف تكون صداقات وتكون أنت صديقاً صالحاً؟

طلبت من مجموعة من المراهقين ان يعرفوا كلمة الصديق الحق وإليك ما قالوا:

هو الصديق الذي يغير عيوبك ويغير عيوبك ويغير عيوبك على حسن والطور "آياور".

هو الصديق الذي يؤمن بنفس المبادئ التي تؤمن بها. جاي .

ألا يكون متفطرساً، 'جاريث'.

هو الصديق الذي يسارع الى مساعده الاخرين . ساريسو

هو الصديق الذي يعمل صداقتك لشخص اخرين، "ويتا".

أولا يشعر أنك غيبى. "مانا".

بالنسبة للبعض. فإن تكوين الأصدقاء موضوع غاية في السهولة وبالنسبة للآخرين يعتبر الأمر بمثابة خلع الأسنان. قال لي حوز، كل ما اربع فيه شخص اتحدث معه واحببه كيف مر يومي واشياء من هذا القبيل. واعتقد ان مشكلتي الوحيدة هي المدرسة. فاني لا اتمتع بثقة في النفس ودائما ما اشعر بأنني أقل من الآخرين ولا أستطيع إدراك الآخر.

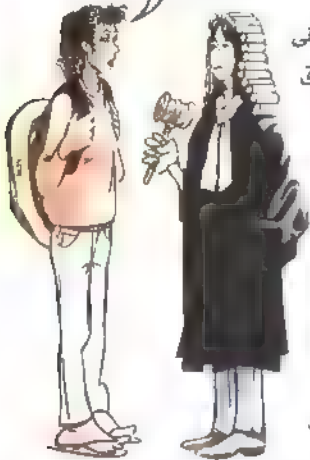


كتبت فتاة في المدرسة الثانوية عن صعوبة تعاملها مع أحد المواقف، حيث يطلق عليها بعض الفتيان في المدرسة البدينة نظراً لوزنها. (يا قبح هذا الفعل!) فقالت: أمني أن البعض لم يستغفروا وقتا معرفتي فينظرون بحسب إلى حجمي الضخم ويطلقون على صاحبة المظهر القبيح الصراح. صدقوني كل شخص يسعى إلى إيجاد مكان له ويشعر بالقبول ويتمشى مع الحياة. فإن كنت تواقاً لتكوين صداقات جيدة والاحتفاظ بها، وإن تكون أنت صديقاً صالحاً، فلتواصل القراءة وسأقدم لك سبع نصائح ضرورية، اتبعها لتعرف كيف تقوم بذلك.

## تهمل في حكمك على الآخرين.

أنا مقتنع أننا نفسد علاقاتنا بكل الأنواع من الأصدقاء لأننا نتسرع في الحكم عليهم دون ترو. ففى مدرسة "هيلارد ديري" الثانوية في ولاية أوهايو، أعدت المعلمة سوزان وولارين يوماً أطلقت عليه يوم المصالحة لتنمية التسامح في نفوس الطلاب ومساعدتهم على الخروج من المجموعات التي يحصرون أنفسهم فيها لمقابلة أشخاص جدد، وخلال وجبة الغداء، حثت الطلاب على التحدث مع من لم يتحدثوا إليهم من قبل.

يسعى ان يعلم يا  
مادى انك أصبحت  
انتقادية



قدمت إحدى الطالبات من الصومال هرباً من الحرب الأهلية والفقر في بلدها وعلى الغداء تشجعت وسألت أحد الفتيان المتنمرين "لماذا تطلق علينا، الصوماليين البقيضين؟". فرد عليها فوراً في وجهها، "حسناً لماذا أنتم هنا الآن؟ لماذا لا تعودون إلى بلدكم فحسب؟". صممت الفتاة لبضع ثوان، ثم روت له في صوت خافت كيف رأت أسرتها بالكامل وهي تقتل بالرصاص أمامها، باستثناء أخيها وبعض الأقوياء الذين هربوا. وأخبرته كيف أن الصومال تحت حكم أباطرة الحروب وأنها مع الناجين من أسرتها ممتنون للعيش في هذا البلد الحر. يمكنك أن تستشعر مدى الغباء الذي شعر به، يا له من تغير في النموذج الفكري! فقبل أن يتحدثنا، لم يكن يعرف الفتى عن الفتاة سوى أنها تبدو مختلفة وأنه يبغضها. والآن فقد أدرك الصورة كاملة. ورأى كل شيء على نحو مختلف وكما يقول المثل، "تكن كلماتك عدبة ورقيقة. وسيكون الرد عليك من جنسها!"

وقد اكتشفت هذه المدرسة أنه من بين كل ٥٨٢ مراهقاً أجري عليهم الدراسة يعتقد ٧٨٨ منهم أن الآخرين يصدرون عليهم أحكاماً على خلفية تكوينهم البدني فقط.

وعلاوة على ذلك تشعر الغالبية بأن الآخرين يصدرون عليهم أحكاماً لأسباب مثل كونهم رصاصيين أم لا، أو اللغة التي يتحدثون بها، هل تحب أن يصدر عليك الآخرون أحكاماً على خلفية هذه العوامل وحدها دون أن يلتفت أحدهم إلى جوهر شخصيتك؟



اعتقد ان المدرسة الثانوية لم تتغير منذ ان كنت انا فيها، بإطلاق الألقاب ما زال في كل زمان ومكان. وتوضح "ستيفاني" من مدرسة، "دارين سينترال" الثانوية الأمر بقولها، 'كثيرا ما تصدر احكاما على الآخرين لمجرد ممارسة عادة' فكل واحد فينا يصدر احكاما بمنتهى التلقائية على اى شخص يمر بجواره في المنجر أو في المدرسة أو في اى مكان، وذلك دون أن يدرك ما اقدم عليه لتوه. وهذا هو ما حدث مع "أنا" عندما انتقلت من مدرسة لأخرى. فتقول، 'لم أعرف اى احد في أول ابامى. وبعد تكويني لبعض الصداقات اطلعتنى اصدقائى الجدد على أنهم كانوا يظنوننى متكبرة ومغرورة! لم أصدق ما قالوا وكان السبب الحقيقي هو اننى كنت خجولة جدا". فلتخرج من منطقة الراحة المقيم بها وكون صداقات مع أساس جدد حيث ينتظر المرء أكثر مما تعتقد، فما الغريب سوى أصدقاء منتظرين أن تسنح لهم الفرصة.

## عليك أن تبادر أنت نحو صديقك

أعترف هنا تشكو دوما من ان صديقتها لا تبذل اى جهد لا حتوانها. ومع ذلك عندما شاهدتها وهي متفاعلة مع صديقتها ادركت انها هي نفسها لا تبذل جهدا لا حتواء صديقتها ان أردت تكوين صداقات، فكن عمليا وبادر انت بتكوين الصداقة. لا تنتظر ان يأتى الأصدقاء لك، وثمة مثل صينى يقول: "ستجلس فاغراقا طويلا ان انتظرت ان يأتى لك الطعام فى فمك. فانت تحتاج الى ان تحطو الخطوة الاولى وتحتاج ايضا الى المثابرة ان لم تنجح فى اول الأمر". فلتزم ما إذا كانت قصة "أنجيلا" مألوفة لك،

عالمنا مليء بشعور ان كل من يصعد الى مجموعة من الأصدقاء. حيث تصب مائى فى الساحة الثانوية بعد ذلك صديقا. ثم حدثت قصة فى نفس اليوم كى سعيد كتب فى مساهمة يكون صديقا وكانت هذه مجموعة كبيرة من صديقاتى. المدرسة من ذهب بها. رأيت فى من مرة رفقتها لاصحاب الى نشاط بها.

سرت هناك إحدى هذه صديقاتى. معاداة لطايفه مائى حدثت مع بعض من صديقاتى. حذر مائى على ذلك. فحدثت ان هناك ولكنها مائى. كنت سبكت يكون صديقا. فحدثت فى مساهمة.

ست شدة فى ان انتمى الى مجموعة من الأصدقاء. ومضى أسبوع بعد أسبوع وأنا أعود وحيدة دون تقدم وفى احدى الليالى سمعت أغنية "ماكل سميت" عنوانها "الأصدقاء" فأعرب عنها فى حيد لكلمات هذه الأغنية. فحدثت مع صديقاتى. فحدثت مع صديقاتى. فحدثت مع صديقاتى.

لماذا لا تريد احدى هؤلاء الفتيات ان تكون صديقتى؟

ستجد فى اوقات كثيرة ان حياتك الاجتماعية تتمثل فى دليل اطفال احبك فى لى الجمع ومشاهدة قناة ديزنى التليفزيونية! لا ينبغي ان يكون الأمر دوما هكذا. واصل المحاولة ولا تغلق الأبواب على نفسك من خلال شعورك بالأسى لحالك ولكن احب كلمات الحبيب الحماسى وج ماندينو .

## ليكن لديك دوماً إيمان بأن الأحوال ستتغير

رغم ما يجثم على صدرك من هموم وما فى جسدك من صدمات وان جيئك حال من المال ولا يوجد من يخفف ويسرى عنك، تماسك فكمما ستشرق الشمس من جديد، فحتمًا ستفنى عثراتك فلطالما كان الأمر كذلك.

## وسيكون دوماً الأمر كذلك.

وبالنسبة لـ "إنجيلا"، انتهت عثراتها فقد كتبت بعد ذلك بعد مضي بضعة أسابيع، "بدأت فى الذهاب إلى احدى نوادى الفتيات المختلفة، وأخيرا عثرت على مجموعة رائعة من الأصدقاء وأتذكر بعض التجارب الرائعة من السنوات المتبقية لى فى المدرسة الثانوية، فكل ما فى الأمر اننى عانيت فقط فى البداية حتى أتمكن من تكوين صداقات".

## ارفع من رصيدك لدى صديقك

يمكننا تشبيه مقدار الثقة الموجودة فى علاقة ما بالحساب البنكي، وأنا أطلق عليه رصيد الثقة، فإن كنت تجرى الكثير من عمليات الإيداع الصغيرة مع صديقك، وذلك من خلال أن تهتم بأمره وتكون مخلصاً له وغير ذلك من هذا القبيل، فسينمو رصيد الثقة فى علاقتكما، ولكن إن أجريت الكثير من عمليات السحب من خلال أن تكون وقحاً وخائناً وما إلى ذلك فسيتمدد رصيدك من الثقة لدى صديقك.

هب أن رصيدك من الثقة لدى صديقك "ألي" يبلغ ٥٠٠ دولار، وفى يوم السبت عندما ترين تصفيقة شعرها الجديدة تقول لها أمام الجميع "ألي" تصفيقة شعرك بشعة، أنا أسفة! يا له من عمل أحمر! لقد سحبت لتوك ٢٠٠ دولار من حساب الثقة لدى "ألي" وهبط رصيدك إلى ٣٠٠ دولار.

وفى يوم الاثنين وفى محاولة منك لى تكونى طريقة سألته أمام زميلتها ما إن كانت مشاجرتها مع والدتها قد حلت أم لا، ويتلون وجه "ألي" باللون الأحمر، ومرة أخرى تسحب ٢٠٠ دولار أخرى من رصيد الثقة ليهبط إلى ١٠٠ دولار، فإن استمرت على هذا الحال، فستقعن حقاً فى مأزق فقد بدأت تشعرين بأن صداقتكما القوية أصبحت فى خطر.

لذا عليك أن تبحثى عن فرص لإجراء عمليات إيداع، ففى يوم الأربعاء ستسنى لك الفرصة حيث تتصل "ألي" فى الواحدة ظهراً بعد حفلة المدرسة، وبعد بضع دقائق من الدردشة، تنخرط "ألي" فى الحديث حتى الساعة الثانية ظهراً حول قيام رهيقتها بمحاولة سرقة دفتر مذكراتها، ورغم أنك منهكة ويجب عليك أن تستيقظى مبكر للذهاب للتدريب إلا أنك تبذلين جهداً حقيقياً لى تسمعى لها وتحاولى مساعدتها.





وهى النهاية وضعت "الى" سماعة الهاتف وهى تشعر بالارتياح بعدما اراححت حملاً ثقيلاً من فوق صدرها. وداخلها شعور بالامتنان لامتلاكها صديقة تستطيع التحدث لها بحرية.

لقد قمت بعملية ايداع ضخمة تقدر بـ ٥٠٠ دولار ليصبح رصيدك ٦٠٠ دولار. ويمكن الآن لعلاقتكما أن تتحمل عمليات السحب والإيداع الطبيعية التى نجريها من وقت لآخر (أحياناً عمداً وأحياناً أخرى دون قصد).

هل بمقدورك الآن أن ترى كيف تبينى علاقة صداقة؟

إليك قائمة بخمس عمليات إيداع رئيسية بمقدورك إجراؤها لبناء علاقة صداقة. ومع كل عملية إيداع ستجد عملية سحب.



### السحب

- قم بأشياء وضيعة صغيرة
- لا تمتنر مطلقاً
- ثرثر وتكلم من خلف ظهر الناس
- احثث بوعودك
- تحدث كثيراً



### الإيداع

- + قم بأفعال لطيفة صغيرة
- + قل آسف
- + كن مخلصاً
- + أوف بوعودك
- + استمع كثيراً

أفضل عملية إيداع يمكنك القيام بها فى صداقتك هى الاستماع. وهذه هى العادة، حاول أن تفهم الآخرين أولاً لكى يفهموك. وكما ترى فإن كل شخص يرغب فى أن يفهمه الآخرون. فهذه هى أعظم حاجة للنفس وأساس كل تواصل سليم. ولا تنس أن كل منا يمتلك أذنين ولساناً واحداً لذا استخدمهما كما يجب.



الجميع يسمع ما نله

أصدقاؤك يسمعون ما نله

## اجعل نفسك محبوباً

لا يمكنك أن تجعل الآخرين يحبونك، ولكن بمقدورك دوماً أن تجعل نفسك محبوباً أكثر. كيف؟ بأن تحسن نقاط الضعف التى يمكنك القيام بشيء ما حيالها.

ولكم يعجبنى ما كتب المؤلف "جون باينواي" حول ذلك:

فى فصل اسمه "كيف تجعل نفسك محبوباً" أكتب: "أنا صديق ممتاز" - هى لسانك من الممكن أن تكون بها سيارات ولكنتك لا تراها. حتى إن استخدمت المرأة أعلى رأسك، ستكون فكرة ممتازة لكل منا. وجدنا شخصاً

باضحا بشق فيه ويطلب منه المساعدة هي تحديد "المناطق العمياء" الخاصة بنا وليكن سؤالك

إن لاحظت على أي شيء أقوم به قد يجعل من الصعب تكوين صداقات مهلا أخبر تنمي من فصلك؟ قد يحسب السؤال بعض الرحاء، ولكن سياساعدك أيضا على رؤية أشياء مفيدة



وفي إحدى المرات، تذكرت والدي وقد جلس معي يعرفني إحدى نقاطي الخفية فقال لي إنني عادة أحدث الفوضى في كل مكان، أو، الهرج والمرج، كما أطلق عليها، فعلى سبيل المثال إن تناولت وجبة خفيفة في المطبخ فساخلف ورائي كما كبيرا من الفوضى. وقد حذرني بأن هذا نمط سلوكي أحتاج إلى تغييره والا سينسحب على أشياء أخرى. أعتني الكلام قليلا، ولكن سررت لمعرفة إحدى نقاطي الخفية التي لم أكن أدري أنها لدي.

هإن كان من العسير عليك تكوين صداقات أو إن كان لديك العديد من الأصدقاء بالفعل، فسياساعدك كثيرا إن نظرت نظرة صادقة لنفسك، وما إذا كنت الشخص الذي تحب أن تكون عليه. فمن وقت لآخر اطرح على نفسك الاسئلة الآتية، وأجر عليها بعض التعديلات إن لزم الأمر.

• هل قال لك احد من قبل انك أو إن صوتك عال أو إن حديثك لا يتناسب والمواقف أو قيل لك، اصمت، فحسب؟

• هل تسأل الآخرين عن حياتهم، أم تدور الأحاديث كلها عنك؟ هل من الصعب على الذين من حولك أن يتحدثوا عن أنفسهم؟

• هل تمارس عادات صحية في حياتك أو تستحم كثيرا أو تستخدم مريلا لرائحة العرق أو تغسل وجهك وملابسك كثيرا جدا؟

• هل أنت منانق في ملابسك؟ هل ملابسك قصيرة جدا أو عتيقة الطراز للغاية أو غريبة جدا؟ هل تضعين الكثير من الزينة؟ أم تضعين القليل منها؟

• هل تظن أنك أفضل من أي شخص آخر؟ أم أنك دوما تجذب نفسك نحو القاع بقولك إنك شخص خاسر وكم إن الجميع يكرهونك؟

• هل انت جاد جدا في حياتك؟ أم أنك دوما طريف وتحول كل شيء الى مرحلة؟

فعندما يأتي الأمر الى ان تجعل نفسك محبوبا اكثر، ركز على الاشياء التي يمكنك السيطرة عليها، وليس على الاشياء التي لا يمكنك السيطرة عليها. هليس بمقدورك التحكم في طولك أو ملامحك الجسدية العامة ولكن بمقدورك التحكم في نظافتك الشخصية ومدى لياقتك البدنية وسلوكياتك وملبسك ومشيتك وتحركاتك. وقد لخص رجل الدين، راينهولد نيبور، الموضوع جيدا:

وههني لله سخره ن بخل الامور انني لا مخصص بعبرها، وههني سماعه لعدة م  
رساء حتى مخصص بعبرها وههني المضمه ندر ك العرق من هذه ونجد

## كن وفتحا على الجميع

هل تتذكر قصة "أنجيلا" ومحاولتها العسيرة لتكوين صداقات؟ حسنا، عندما التحقت بالجامعة تكرر الموقف برمته عندما حاول شخص ما الانضمام الى مجموعة الأصدقاء التي تم تكوينها حديثاً.

عندما التحقت بالجامعة النقيب، "ايولي" التي اصحبت صديقة عمري حتى يومنا هذا بعد معاناه حصلت على صديقة مقربة أستطيع أن أبوح لها بأسراري وتبادل ملابسنا وكنا كالأخوة ولم نفترق عن بعض، وكانت هناك فتاة أخرى - تدعى "أليسا" - رعب بشدة في الانضمام الى مجموعتنا، لا أعرف لم عارضت انضمامها لنا. اعتقد أنني كنت حائمة من أن نأخذ مكاناً في المجموعة وفي أحد الأيام عندما كنا في الكافتيريا وحدثنا "أليسا" وطلبت الجلوس معنا، ولشعوري بالإحراج، قلت "نعم" لكنني لم أكن موافقة في أعماقي. سحب "أليسا" كرسيها في طرف لطاولة وجلس عليه إلا أنها شعرت بعدم الألفة أو الارتياح للمكان الذي جلس فيه والآنكي من ذلك لانا خلال تناولنا الطعام تجاهلناها تماماً وتعادنا طر ف الحدث وحططنا مع بعضنا حول أشياء لا يعرفها سوانا.

وبعد هذا الموقف جاءني "أليسا" وقالت لي إنها ارتكبت خطأ بجلوسها معنا وأصافت لنا أوصفتها لنا أننا لا نريدها أن تكون معنا، وبعدما رحلت "أليسا"، فشعرت برغبة في البكاء فقد كنت لا أصدق أنني جعلت شخصاً يشعر بالحزن وأساء ما هي الأمر أنني أدركت ما شعرت به وأقدمت على ما فعلت، كانت وحيدة على نحو شديد، ومع ذلك لم أود أن أحاطر وأصادفها خشية أن أفقد ما بين يدي من أصدقاء.



وبعد ما حدث، قطعت عهداً على نفسي ألا أجعل شخصاً آخر يشعر بعدم الانتماء بعد الآن، ومن هذا اليوم فصاعداً، متى أرى شخصاً يبدو عليه عدم الارتياح في المكان الموحود فيه، أتوجه إليه وأقدم نفسي له، وأبذل ما في وسعي حتى أجعله يشعر بالارتياح.

قد سمع الآن بدهاء الوجود هي مجموعة أصدقاء مقربين دون أن تدرك أن هناك آخرين خارج مجموعتكم يريدون الانضمام إليكم. فحتى من يبدو عليهم أنهم يمتلكون كل شيء، فإنهم كثيراً ما يفقدون الدفء، وإليك حالة "كاتي" كمثال،

تذكر وجود شخص في الصف حيث تصوب الموسيقى لي عرفتها المرفه لموسيقى وأنا مشى في الملف كان ذلك خلال الاحتمال يعو في كرة القدم وتم اختياري كأمية للحفل، وعندما تم الإعلان عن فوزي في مسابقة الاختيار، لم أشعر في حياتي بهذا النوع من السعادة والوحدة من قبل.

وهي الليلة ساليه مع تنظيم حفل . فمض احتفالاً بعودة الفريق ولم يكن لي اصداق في الحفل ما ترى هل هذا هو  
بسوء كيف يختارني الجميع لآكون أميرة الحفل ثم لا يكون لدى أصدقاء أحسن معهم؟  
تركب الحفل وزحلت سكر لآذهب لصديقتي "ليندي" وأنا أشعر بالأسى لحالي ومع ذلك عندما وصلت لعمريها  
استقبلني الايتامات الدافئة والوجوه الودودة. فما كان مني الا ان اشجعت وفد استمعني بوقتها في هذه الليلة سرحه  
انها غيرت ما تكون داخلي من مشاعر حبال واحدة من أسوأ الليالي في حياتي.

وقد كتبت "اميلى ديكينسون"

«ربما لا يحتاجوننى الآن ولكنهم ربما يحتاجوننى  
يومًا ما، لن أبتعد عنهم وسأكون على مرمى البصر.  
فلربما تكون ابتسامتى البريئة هي كل ما  
يحتاجونه».



قد لا يعلم أصدقاء "كاتي" ان ابتساماتهم هي وحدها التي أنقذت "كاتي" من قضاء ليلتها في  
اكتئاب حاد.

كن متفتحاً على الجميع عندما يتعلق الأمر بالأصدقاء، وافتح قلبك ودع الآخرين يدخلوا.

## قابل القسوة باللطف

لعلك تسمع أحدهم أكثر من القول: "لم ينبغي على أن أكون لطيفاً معه بينما هو يبالغ القسوة في  
معاملته لي؟" من السهل عليك أن تكون لطيفاً مع اللطفاء معك. فأى شخص بمقدوره القيام بذلك ولكن  
التحدى الأكبر هو أن تكون لطيفاً مع الوضع، مقابل القسوة باللطف. ولكن إن فعلت ذلك، فسترى  
المعجزات.

هفي رومانيا، انضمت فتاة تدعى "جوليا" حديثاً إلى المدرسة وكانت موضع اهتمام الكثيرين  
لكونها واحدة جديدة. وهذا احدث غيرة لدى بعض الفتيات ذوات الشعبية هناك، لذا فقد قررن  
تدميرها فبدان في الترشدة حول شون 'جوليا' ونشرن شائعات بغيضة عنها ونجاهلنها عمداً من  
أنشطتهن حتى أدركت أنها غير مرحب بها في مجموعتهن.

وهذا جعل حياة "جوليا" بائسة لدرجة أنها فكرت في الانتقال إلى مدرسة أخرى. ومع ذلك،  
حاولت إحدى الفتيات "كاتالينا" أن تصادق "جوليا" ولما اقترب عيد ميلاد "جوليا" شجعته  
'كاتالينا' على تنظيم حفلة ودعوة الفتيات اللاتي يسئن إليها في غيابها.  
في البداية رفضت "جوليا" هذه الفكرة ولكن - بعد التفكير في الأمر - ما لبثت أن وافقت  
واستطاعت أن تظهر لهن بعض اللطف. دهشت الفتيات حين استلمن دعوة موجهة لهن لحضور حفلة  
عيد ميلاد "جوليا" فلم تذهب الفتيات إلى الحفلة فحسب، ولكن اصططحن معهن الورد والهدايا  
للاعتذار عما بدر منهن، فنفس الفتيات اللاتي عملن على تشويه سمعتها انتهى بهن الحال إلى حب



"جوليا" وصادقتها ما إن أتاحت لهن الفرصة.

كثيراً ما كان يوجه نقد لـ "إبراهيم لينكولن" لمحاولته مصادقة أعدائه بدلاً من محاولة التخلص منهم وكان يرد "أليس هذا ما أقوم به عندما أصادق عدواً؟".

## تحمل الآخرين

اعرف قننى يدعى كايل شب ضمن مجموعة رائعة من اصدقاء الجيران لكنه ما لبث ان اختلط بمجموعة هظة من الشباب فى عامه النهاى فى المدرسة. فجعله هذا لا يقبل على الخروج مع اصدقائه القدامى. وفى إحدى المرات. اعطاه اصدقاءه الجدد حليطاً خطيراً من المخدرات ثم اقوه امام منرله ليعانى معاناة رهيبه كادت تجعله يقضى نحبه.

بعدما انتهى 'كايل' برنامج إعادة التأهيل للمدمنين. وطلب والده من اصدقائه القدامى ان يحتضوا 'كايل' مرة أخرى بينهم. وبدلاً من ان يرفضوا طلب والد 'كايل' رحبوا بعودته مرة أخرى. هى البداية. شق عليهم ان يتقبلوا 'كايل' بينهم لان ملابسه جعلته اشبه بالمتنمر وكان يسترجع باستمرار ما كان يفعله. لم يتعاطى من هؤلاء الفتية المخدرات ولم يربحوا فى ان يعيشوا مثل هذه الحياة ولكنهم صبروا عليه واستمروا فى دعوته الى مباريات كرة السلة والأنشطة الشبائية بدار العبادة. ورويدا رويدا غبر 'كايل' سلوكه وملبسه ليتماشى مع الآخرين وسريعا ما وجدوا بينهم وبين 'كايل' اهتمامات مشتركة مرة أخرى فى امور مثل الرياضة وسيق الجبال وكانوا يقضون اوقاتهم فى الالتقاء والتجمع فى منزل احدهم فحسب.

وبعد مرور عام وبعصل اصدقاء 'كايل' الذين تجمعوا حوله 'ومع بذل 'كايل' جهدا جهيدا وفعلعه لتعهدات على نفسه تقصر 'كايل' تماما ووصل به الكمال الى الهام صدقيه القدامى مواجعة التحدياب لى تعرض صداقهم والتعلب عليها وذلك لانهم ادركوا ان كايل يفوقهم بقدراته.

كان لـ كايل 'مجموعتان مختلفتان من الاصدقاء الاولى حطمتها واخرجت اسوا ما فى اعماقه. بينما الاخرى قومته واخرجت افضل ما بداخله من امكانيات. ما هى نوعية اصدقائك؟

**الاختيار النهاى هو: هل تشعر أنك أفضل عندما تكون مع اصدقائك؟**

فى الرياضة بصادف كل فترة لاعبا قود فريدا من نوعه بلهم من حوله بعد "ما بكل حور دون" افضل لاعب كرة سله فى لبارج. وكان لديه هذا النوع من التأثير فالجميع كانوا يلعبون على نحو افضل عندما يكون "مايكل" فى الملعب واولئك ينتمون الى النوعية التى تريدها من الأصدقاء. وهذا هو





الصديق الذي تود ان تكونه ايضا - شخص يلهم كل من حوله - لذا فلتسال نفسك بين الحين والآخر ، هل يتخذ أصدقاؤى قرارات أكثر صواباً عندما أكون معهم؟

قررات عن طلاب مدرسة "موري" الثانوية الذين انتخبوا "شيلي اير" كأميرة لحفل الاستقبال وقد ولدت "شيلي" - البالغة من العمر ١٧ عاما - مصابة بمتلازمة داون. وكان ذلك ناتجا عن تعرضها لنزيف في المخ عندما كانت في العاشرة. وعندما تم تنويم "شيلي" ووصيقتها وقف الحضور والتهيت أكنهم بالتصفيق.

ما ان توقف الهتاف وقال ناظر المدرسة ، "اليوم صوت الطلاب لصالح الجمال الداخلي" لم يستطع الآباء والمعلمون والطلاب أن يحبسوا دموعهم وقد بكيت تائرا بما حدث. واعتقد أن مدرسة "موري" في غاية الروعة لتقدم على هذا العمل وكان هذا مثالا واضحا لمجموعة كبيرة من الأصدقاء يلهمون ويساعدون كل شخص.

ارفعنى

وسأرفعك

ولسوف

نرتفع

## ضغوط الأقران

سألت أصدقائى فى القارب بأسفل المرتفع بصوت عال ،  
على أى ارتفاع نحن؟

هردوا بنفس طبقة الصوت ، «حوالى ٧٠ قدما، هلتر قفرتك.  
فصححت فيهم ، لا أستطيع أنا على ارتفاع كبير للغاية " .

كنت عند بحيرة باول امارس رياضة القفز من المرتفعات مع اصدقائى بداا عند حوالى ٣٠ قدما. ولكننا اسمررنا فى تحدى بعضنا من يستطيع القفز من أعلى ارتفاع وتساعدت حدة التحدى والضغط ولم يرد أحد منا أن يظهر رعبا.

هيا اقفز أيها المدلل.

استجمعت شجاعتي كلها وقفرت للأمام.

وفى اثنا سقوطى لأسفل قلت لنفسى ، يا لى من أحق!

عندما اصطدمت بالمياه شعرت أنها صلبة

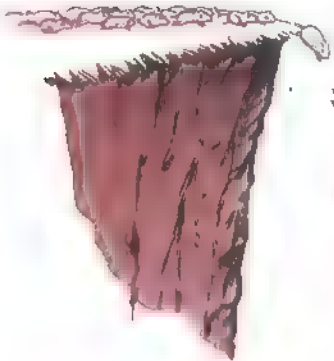
كالحديد وشعرت ان جسدى بأكمله يرتجف بشدة.

وسبحت مرتعدا حتى السطح يا حثا عن الهواء. وتفحصت

نفسى سريعا لأكتشف أن جميع أعضاء جسمى لا تزال

سليمة! لم أصدق نفسى!

كان  
يسعى أن أتكلم  
مع والدى بعد  
السان



وصغوط الأقران تجعلك تقدم على أفعال لم تكن لتتقدم عليها إن كنت وحدك أو إن فكرت بترو أكثر في المواقف التي تكون فيها تحت ضغوط الأقران وتبدو كما لو كنت قد تركت عقلك في المنزل قبل خروجك معهم.

وأتذكر قراءة قصة فتى في الرابعة عشرة من عمره من مدينة نيويورك فقد استحوذ عليه أصدقاؤه وجعلوه يعتلى سطح أحد قطارات مترو الأنفاق "ويمشى عليه" ولم يرد الصبي أن يخذل أصدقاؤه، فاعتلى الفتى سطح القطار ولكن ارتطم رأسه بدعامة أفقية ليسقط على شريط القطار المقابل ليلقى حتفه تحت عجلات قطار قادم في الاتجاه المقابل. ترى إن كان قد قدر له العيش، ما الحال الذي كان سينول إليه؟

ما ضغوط الأقران بالضبط؟ الأمر يحدث عندما يمارس أشخاص في مثل سنك ضغوطا عليك ليجعلوك تسلك طريقاً على نحو معين. وتحدث ضغوط الأقران الإيجابية عندما يتوقع أصدقاؤك أمورا حسنة منك، بينما تحدث ضغوط الأقران السلبية بالخضوع لهم أو بارتكاب شيء تأباه نفسك، مثل الهروب من المدرسة أو سرقة سلع من متجر أو العلاقات العاطفية أو تعاطي المخدرات أو الكذب أو التخريب للممتلكات العامة أو التلطف بالفاظ بذيئة أو ارتداء ملابس معيبة أو التفرقة حول شئون الآخرين أو البلطجة أو ما إلى ذلك.

وأنت تستسلم لهم لأنك ترغب في أن تكون مقبولا لديهم وتريد أن تسعدهم، ولا ترغب في أن تبعد نفسك عن دائرة الاهتمام. فكل ما ترغب فيه هو أن تكون مثل أي شخص آخر.

وقد أوضحت لي، ميث، - من الدانمارك - كيف شعرت بالضغوط من أقرانها لإغاضة أحد الأشخاص، بعد ما كتبت في المدرسة الثانوية، ذهبت إلى إحدى الحملات مع بعض المتاب من فصلى وأثناء الحمل وصل فتى يعاني من خلل مرصى يجعل جسده يحتفظ بالكثير من المياه، لذا بدت عليه البدانة، فقرر الأولاد أن يحرقوا قرعة لتحديد من الذي سيذهب إلى الولد ويرت على مؤخرته ويسأله لماذا لديه ثديان، وأحرقوا القرعة وحسرت في دوري ولكني قدربت على أمر دمعت عليه بعد ذلك آلاف المرات وقد شعرت بصعوبة شديدة لأنهم قد يعتقدون أنني جبانة إن لم أفعل ذلك فذهبت للفتى وقالت له هذا الكلام البذيء وعذوب إلى الحمام اعتقد الفتى أنني متماسكة ولكني شعرت بأسف بالغ دخلي ولم أستطع أن أعتذر للولد ومن ذلك الحين لم أستطع النظر إلى عيني وما إلى المنان يصحكون على ما فعلت ويربسون على طهري، وهي كل مرة يعللون ذلك، أشعر بوجع الصمير، لأنني وقعت قبل ذلك ضحية لأمر مثل ذلك وقد تدمت كثيرا لأنني فكرت في أن أجعل شخصا آخر يائسا.

همن جانبنا، لم تكن لتفكر في الإقدام على عمل خسيس، ولكن عندما تكون في مجموعة وتمارس علينا ضغوط، فتترك عقولنا في منازلنا قبل الخروج ونقدم على القيام بأفعال غبية. وقد قال بروهيسور، دامبليدون، "هاري بوتر"،

يطلب الأمر قولا كبيرا من الشجاعة  
لكي تواجه أفعالك. ولكن يطلب  
قولا أكبر لكي تواجه أصدقائك.



لمواجهة أصدقائك، تحتاج إلى آلية دفاع من نوع خاص أطلق عليه درع ضغوط الأقران. وهو يتكون من ثلاثة أجزاء هي: الإعداد ونظام دعم قوى وإظهار الشجاعة على الفوز.

## الإعداد

أتعرف هذا الشعور البغيض عندما تكون على وشك دخول حجرة الامتحان وأنت غير مستعد؟  
إننى مقتنع أننا كثيراً نرضخ لضغوط الأقران لأننا لم نستعد ولم نفكر ماذا سنفعل في المواقف العصيبة، وإليك بعض المواقف العصيبة التى ينبغى عليك التفكير فيها في التو واللحظة.

ما الذى سأفعله حيال هذا الموقف؟

### المواقف العصيبة

بدأ أصدقائى في السخرية من شخص ما.

أشعر بضغوط واقعة على الكذب أو للفش أو السرقة.

قدم إلى أصدقائى مخدرات.

بدأ صديقك في الضغط عليك للقيام بممارسات جسدية أكثر مما تريد.

أخرى،

ومن وسائل الاستعداد الأخرى، تحديد أهدافك بجلاء وتخصيص وقت يومي تختلي فيه بنفسك.

### حدد أهدافك بوضوح

سيسهل كثيراً عليك أن تقول لا لضغوط الأقران إذا حددت أهدافك بجلاء. ففي إحدى المرات كنت أناحدث لبعض الطلاب وطلبت منهم أن يتطوع أحدهم ويقول لنا أهدافه. فتقدم طالب هو الصف الثانى يدعى 'كاميرون' توقعت منه أن يسرد قائمة ببعض الأهداف التى يحفظها دون أن يفكر فيها بحق كما يحدث في المعتاد ولكنه لم يفعل حيث أخرج حافظته وسحب منها ورقة مطوية مضغوطة وقرأ أهدافه أمام الجميع،

• الحصول على ٣,٧ في المجموع التراكمي.

• أن انمو أكثر وأصبح أسرع وتكون عضلاتي أقوى هيحلول عامي النهائي أمنى أن يصبح وري.

٢٠٠ رطل وان اعدو ٤٠٦ كيلو مترات في اربعين دقيقة وان أرفع ثقلا مقداره ٢٠٠ رطل

ثمانى مرات في تمرين عضلات الصدر.

- ان أكون أحد الناشئين الاثنى والعشرين في فريق كرة القدم الرئيسى للمدرسة بحلول عامى النهائى وأن أشارك فى الفوز ببطولة الولاية .
- ان أكون أخا صالحا . ومثلا أعلى يحتذى به لإخوتى الثلاثة الصغار .

وقد اعجب الجميع بهذه الأهداف ولسان حالهم يقول ' يا إلهى . ربما يجب على ان احدد بعض الأهداف الحقيقية أنا أيضا ' . ومع وضع ' كامبيرون ' لأهداف محددة مثل هذه . هل تلاحظ كم سيكون سهلا عليه أن يقاوم الضغوط السلبية للأقران ؟ هل تلاحظ كم سيكون يسيرا عليه ان يداكر بجهد للمدرسة وان يحافظ على لياقته وأن يعامل إخوته باحترام . رغم الضغوط الخارجية التى تدفعه للقيام بعكس ذلك ؟

ابدأ بالفاية التى تحددها فى ذهنك وأخلص إلى ما تريده بوضوح . وإن لم تفعل ذلك . اكتب بعض الأهداف أو اكتب تعهدا شخصيا . تقول "لانى أوسوالد إن تعهدا الشخصى البسيط يساعدنا على التمسك الحقيقى بقيمها ومبادئها وأن تقول لا للأمور التى لا ترغب فيها .



- « كن صادقا .
- « ابدل قصارى جهدك .
- « قم بالأعمال السليمة .
- « إن قمت بأمر فاده كما يجب .
- « كن لطيفا مع الجميع .
- « لا تنس المرح .
- « وتذكر دوما من أنت وما تصبو إليه .

### خصص وقتا يوميا تخلو فيه بنفسك .

يمكنك ان تربح المواقف المتحدية العامة التى تحدث كل يوم قبل ان تفاجئك بوقت طويل . وذلك بينما أنت جالس وحدك فى حجرتك ما عليك سوى ان تجرب هذا البرنامج المكون من ثلاث خطوات

- اعرف نفسك من خلال كتابة المذكرات أو قراءة الأدب الملهم أو الصلاة أو التأمل أو القيام بما يلهمك ويزيد وعيك بذاتك .

- استعرض أهدافك وطموحاتك وتعهدك الشخصى .

- فكر فى التحديات التى سواحك فى اليوم التالى وقرر الآن كيف ستعامل معها .

وبالنسبة لى اقوم بذلك فى اغلب الأيام صباحا ويستغرق الأمر حوالى ٢٠ دقيقة الأمر الذى يدعمنى بشدة لدرجة اننى أستطيع مقاومة ضغوط الأقران (قلبا لفين أيضا ضغوط يفرضها عليهم اصدقائهم) ويؤدى ذلك الى تمضية يومى بنجاح . وما ان تأت التحديات أكن قد استطعت مجابهتها فعلا .

### نظام دعم قوى

بعد الاستعداد . ستجد الخطوة التالية من الوقاية فى ضغوط الأقران هى بناء نظام دعم قوى .



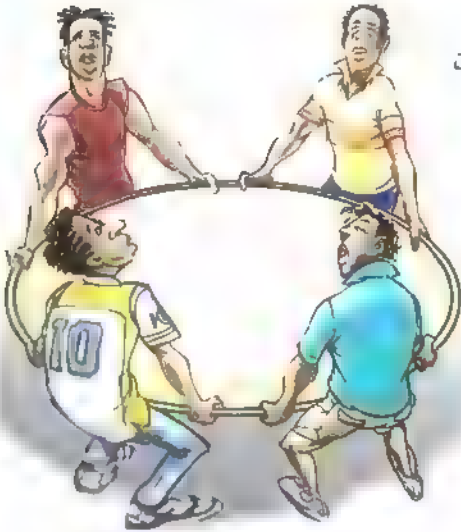
أحسد نفسك بالأصدقاء وأفراد أسرته ومن تثق بهم من البالغين الذين يهتمونك لتكون أفضل. حددوا أهدافكم مع بعضكم البعض ولتكن لديكم نظام أفضل يحاسب به كل منكم الآخر واشترك في الأنشطة الإضافية أيضاً. فهي تقدم ركان دعم عظيمة، فإن كنت مشتركاً في فريق رياضي أو تمثل مسرحية للمدرسة فلن يكون لديك وقت للوقوع في مشكلات. فالمشكلات تظهر دوماً عندما لا تجد ما تفعله. فلتز كيف تمكن هؤلاء الفتية الخمسة من ممقيس بولاية تينسي من بناء نظام إيجابي للدعم خاص بهم.

عندما كان أحمد و'ديرون' و'فيكتور' و'تايرون' و'تيجوان' في المدرسة الابتدائية، نظروا فيمن حولهم ووجدوا أن أغلب الأطفال الذين يعرفوهم لم يكونوا ناجحين وكثيراً ما كانوا يتعاطون المخدرات ويشربون الكحوليات ويعملون في ساعات متأخرة من الليل في وظائف ذات دخل شحيح ولا ينتظروهم مستقبل باهر لأنهم تسربوا من المدرسة. فأدركوا أنهم يتجهون صوب الطريق نفسه. وكثيراً ما تحدثوا حول أنهم يرغبون في المزيد من الحياة وسألوا أنفسهم أسئلة مثل 'ما الذي يصنع البطل أو تاجر المخدرات؟ ماذا يتطلبه الحصول على وظيفة مرموقة؟' فقررُوا أنهم يريدون أن ينسلخوا من الصورة العرقية النمطية ويجتهدوا في حياتهم بدلاً من العمل حتى ساعات متأخرة من الليل. رغبا في أن يكونوا من هؤلاء الأشخاص الذين يجلسون إلى مكاتب ويرتدون رابطات عنق ويعتمدون الأشخاص للحصول على قروض أو يعملون في غير ذلك من الوظائف المحترمة. وفي أحد الأيام وهم مجتمعون، قطع هؤلاء الخمسة على أنفسهم عهداً: أولاً، اتفقوا على الحصول على درجات مرتفعة تؤهلهم للالتحاق بالجامعة. ثانياً، اتفقوا على ألا يتعاطوا مخدرات. ثالثاً، اتفقوا على أنهم لن يعاقروا الشراب أبداً. وقد تعرض فيكتور للإيذاء في أسرته بسبب تلك الأشياء. لذا فقد كرهها وأعلن مقتها لها.

وقد ظهرت نتائج هذا العهد على حياة هؤلاء الفتية وكانت خارج التوقعات. فعندما كان أحمد في الصف الأول انضم إلى فريق كرة القدم الأول وكان في بؤرة اهتمام اللاعبين الكبار الذين دعوه للخروج معهم. فخشي أصدقاء أحمد الأربعة المقربون منه أن يشترك أحمد في العادات السيئة لمن هم أكبر منه بكثير. لذا ذهبوا إليه وقالوا له "نحن اصداقوك يا أحمد، ولا حاجة لك للخروج مع من هم أكبر منك".

في البداية غضب أحمد منهم لتدخلهم في حياته، لأنه شعر يا لخيلاء لكم الاهتمام الواقع عليه من قبل اللاعبين الكبار، ولكن لأنه يعرف أن أصدقاءه على حق فقد لازمهم منذ ذلك الحين فصاعداً.

وهي إحدى المرات سافر أحمد إلى سانت لويز ليخوض مباراة مع بعض اللاعبين الكبار في فريقه. ولكنهم أحضروا راقصة خلية إلى حجرته دون أن يقولوا له شيئاً. فوقف أحمد على الفور وقال "سأخرج من هنا" فجن جنون الفتية والقوة على الضراش واشتبك معهم أحمد في عراك حامي التوطيس قبل أن يتمكن من الخروج.



استمر "أحمد" في التفوق في كرة القدم. وحصل على منحة للعب لصالح جامعة "الباما" وكان ضمن خمسة لاعبين وصلوا إلى التصفيات النهائية للحصول على جائزة "دوك ووكر اوارد" التي يسعى وراءها الجميع والتي تمنح لأفضل ظهير في الدولة بأكملها إلا أنه قد أصيب إصابة شديدة في ركبته. وقد اعتقد أغلب الأشخاص أن "أحمد" لن يلعب مجدداً ولكنه من خلال التماسك واتباع العديد من التمرينات، والمواظبة على برنامج إعادة التأهيل، تم إدراج "أحمد" لدى الاتحاد القومي لكرة القدم الأمريكية، وهو الآن يعمل في إحدى المؤسسات القانونية.

وأصبح "ديرون" و"تيجوان" رياضيين بارزين أيضاً وبرز نجمهما في فريق كرة السلة بمدرستهما الثانوية. وتلقى الاثنان منحة دراسية للدراسة بجامعة "فيك" حيث اشتركا في حجرة واحدة. وكان مستوى "ديرون" مرتفعاً حتى أصيبت والدته بمرض السرطان فما كان منه إلا أن ترك الفريق وسافر عائداً ليرعى والدته وأخاه الصغير. وقبل أن تتوفى والدته. وعدها بأنه سيكمل الدراسة بالجامعة ويرعى أخاه الصغير البالغ من العمر ١٤ عاماً وقد حقق كلا الهدفين. ولم يندم على قراره.

تخرج "تيجوان" في الجامعة وعمل بالتدريس للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، ويقوم بتدريب فريق كرة السلة بالمدارس الثانوية الآن. واستمرت الصداقة القوية بينه وبين "ديرون" وكثيراً ما يحصلان على إجازات ويقضيانها معاً.

وقد أبلى "فيكتور" بلاءً حسناً بالمدرسة الثانوية وتخرج في الجامعة، وعمل معلماً في كاليفورنيا حيث يساعد الآن الأطفال في كل حذب وصوب للنجاح في خضم ما يمرون به من تحديات. وكان "ذايرون" رياضياً ناجحاً بحق وهو الآن مسجل في الاتحاد القومي لكرة القدم الأمريكية ورغم أنه لم يكمل دراسته الجامعية بعد، إلا أنه عازم على الحصول على درجته العلمية.

وخلافاً لكل التوقعات، نجح الفتيان الخمسة في خلق حياة عظيمة لكل منهم. فقد تخرجوا جميعاً في الجامعة عدا واحداً منهم وهم يعملون في وظائف تخصصية ويرتدون رابطات العنق عندما يريدون ذلك. ويقول "أحمد" مستعرضاً خبراتهم الاجتماعية،

"الصداقة الحقيقية أمر في غاية الأهمية وخاصة إن اتفقتم على قيم ومبادئ معينة ووضعتهم نظاماً لمحاسبة بعضكم. فنحن نتحدث بصراحة طيلة الوقت وأحياناً ما لا تنفق على بعض الأشياء ولكننا نساعد بعضنا لانتقاء الخيارات السليمة، حتى إن لم تكن الخيارات متفقاً عليها. وكلنا نرغب في مساعدة بعضنا على النجاح. وهذا هو نظام الدعم الخاص بنا فنحن نتعامل وكأننا نطمئن على الحسابات البنكية لكل منا".

وقد كتب الشاعر الأمريكي "إدوين ماركهام"،

هناك قدر يجعلنا إخوة،

لا أحد يذهب في طريق وحيداً

وكم ما نعلمه في سنوس الأحرار

في حياتنا

العصبات

كثيراً جداً ما نجد أن المراهقين الذين ليس لديهم نظام دعم قوى ينضمون إلى عصابة، فمع الفارق فإن هذا أيضاً نوع من نظام الدعم ولكنه ليس النوع الذي ترغب فيه، فما إن تنضم إلى عصابة، حتى



تتصاعد وتيرة ضغوط الأقران. وقد أخبرني فتى من "تونجا" يدعى "هالوتي مولا" عن حياة الشخص عندما يكون منضماً لعصابة :

نشأ "هالوتي" في "تونجا" ضمن تسعة أطفال وأدرك والده أنه إذا رغب في مستقبل باهر لأطفاله فعليهم أنه يخرجوا من "تونجا" حيث فرض التعليم شحيحة ومعدلات البطالة مرتفعة. وبعد أن أمضى والد "هالوتي" تسع سنوات لتوفير المال من خلال صيد السمك، انتقل بأسرته إلى كاليفورنيا حيث اعتقد أن أحلامه لأولاده ستتحقق هناك.

ويتذكر "هالوتي" قائلاً: "أتذكر عدوى بسرعة وراء الحافلة لتقنني إلى فصل اللغة الإنجليزية، وبكيت مرارة بعد أن هاتنتي الحافلة وأدركت - مع أنني كنت في السادسة - أن تعلم اللغة والحصول على قدر كبير من التعليم امران ضروريان للوصول للنجاح في وطني الجديد". عاشت اسرة "هالوتي" في "لينوكس" التي تعتبر مثل المجتمع المعزول بـ "ابجلوود". لم تكن الشوارع أو المدارس آمنة. لذا فسرعان ما انضم "هالوتي" إلى عصابة.

عندما 'سرح العاصي' أتذكر أنني قد تأثرت بما تقوم به العصابة بنية من الملاهي التي ليسها ومع من سأخرج والممارسات غير القانونية التي قمت بها. لم تعبأ بأي شخص إلا أنفسا، وقضينا أوقاتنا في السرقة والمراك وإحداث المشكلات ولم يعرف والد أي شيء عما كنا نعمل لأنهما كانا مشغولين في العمل. ولقد عسدت انهما لم يساعدني في أي شيء ولكني الآن أدرك أنهما كانا يوفران لي الدعم على النحو الوحيد الذي عرفاه.

رغم أن "هالوتي" لم يتعاط المخدرات فقد بدأ وهو في الصف الثامن في الاتجار بالمخدرات ليربح نقوداً ويختل في العصابة ولكن حدث ما لم يكن في الحساب.

كنت أعقد صفقة مخدرات مع صديق عندما مر علينا أشعاص بسيارتهم وبدأوا في الصياح بشأن مخدراتي بعته لهم من قبل ودون سابق إنذار أطلق واحد منهم الرصاص على صديقي وانطلقوا بالسيارة مسرعين شاحبت ضرب صديق لي وهو ينزف ويلقى حتفه على قارعة الطريق

لم أستطع تصديق ما حدث. للتو أقرب شخص لي في الحياة قد مات. دهشت أن الرصاصه لو كانت انحرفت بوصة أو اثنتين لكأنت استقرت في جسدي. أدركت أنها مسألة وقت فحسب حتى ألقي مصرعي أنا الآخر.

بمجرد أن وصلت الشرطة، أرجعت سبب الحادث إلى إطلاق نار عابر ولكني اعرف ما حدث

لما قتل صديقي سبب مخدرات العصابات وجرطه في سلسلة من الحيات ليسه ودماء لك الحين فصاعد

استعدت من المخدرات والعصابات إلا أنني عانيت من أعراض الانسحاب، فقد أدركت أن

المرة على دين حليبه ولم اعد اربح في القيام بالسرقة أو الكذب أو نمط الحياة

المعيب بعد الان

وفي تلك الأثناء، انتقل "هالوتي" مع أخته وزوجها وكان زوجها الناصح الأمين لـ "هالوتي" فقد دفعه للاتحاق بالمدرسة وممارسة الرياضة. "وأصبحنا نتبع النظام الجديد". ويقول: "رغم توقفي عن التسكع مع أفراد العصابات، إلا أنني استغرقت وقتاً للتخلص من عقلية المجرم وما زالت أتعارك مع الآخرين".

وبعد ان تخرج 'هالوتى' فى المدرسة الثانوية، التحق بجامعة اوربا حيث مارس كرة القدم، وحصل على درجة علمية وقابل هناك من اصبحت زوجته. وبعد مرور عشرين عاما، كون "هالوتى" اسرته وحقق حلم والديه، ولكن للأسف، لم يترك بعض إخوة "هالوتى" حياة العصابات ومازال بعضهم فى السجن والباحون سيلحقون بهم.

قال 'هالوتى'، "كنت محظوظا، ففى اليوم الذى توفى فيه صديقى استيقظت وبهتت لأخرج من حياة كان يمكن أن تدمرنى.

هآن كنت تفكر فى الانضمام لعصابة، ففكر مرة أخرى. وإن كنت منضمأ لعصابة بالفعل فأتركها قبل هوات الأوان اتبع غريزتك، هآن كانت غريزتك تشعرى بأن تقوم بأمور غير صحيحة مع أصدقائك، فتوقف عن الخروج معهم، ومن الأفضل لك ألا يكون لديك نظام دعم عن أن يكون لك نظام يدفعك نحو الخطأ.

وهذه القصيدة التى كتبها مراهق يدعى "جونايفان مالدونادو" تصور الواقع الوحشى لحياة العصابات.

عشرة من الفتية حليقى الرؤوس يقفون عند ناصية الشارع  
يتصاعد الدخان والأعين حمراء ومغلقة ويرون كل شيء، وكأنه يسير بالتصوير البطيء  
يمرحون ويهملون فى فوضى وقد استحالوا مجانين  
يطلقون السباب البذىء بالاسبانية  
ويعودون من جديد إلى الأحياء الفقيرة التى يسكنون فيها، لا مدرسة ولكن جلسات جماعية يصيح أحدهم  
"انتظري أيتها المرأة".  
ويطلق اللعنات فى العمر المظلم، وهو يتسلل وقد حمل علبتين من رشاش الطلاء الأزرق  
يستعد لوضع العلامة  
كلهم كذلك. أبناء بلدى سيتسببون فى الفوضى  
يبدون لطفاء المظهر الآن، ولكنهم بعد ذلك سيصبحون أرقاما فى السجون  
واليك اربعة محادير تتضمن أنك تحتاج إلى مجموعة جديدة من الأصدقاء،

عليك تغيير ملابسك او لغتك او مبادئك لكي تحتفظ باصدقائك.

انت تقوم بأشياء لا تشعر داخلك بالرضا عنها، مثل السرقة او العراك او تعاطى المخدرات.

تشعر كما لو أن هناك من يستفك.

تشعر كأنك لا تسيطر على حياتك.



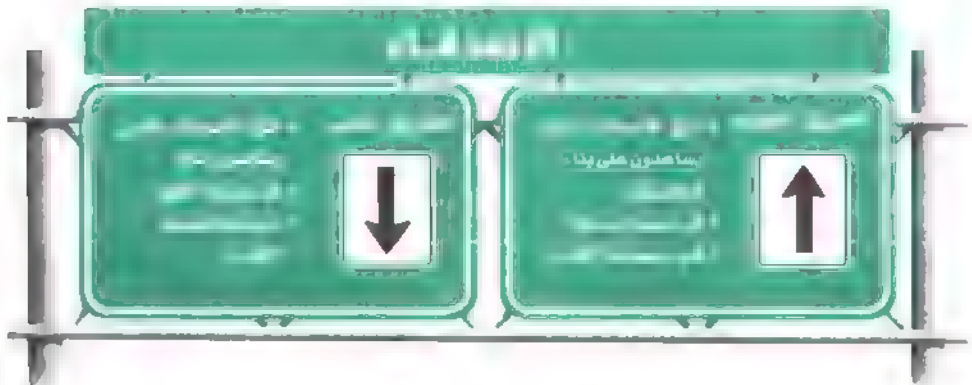


## لتكن لديك شجاعة في الواجهة

لا يهم مدى استعدادك ومدى قوة نظام الدعم الخاص بك، فسوف تواجه أوقاتاً من ضغوط الأقران لن تحظر لك على يال. بل لن يكون لديك حينها وقت للتفكير ولكن عليك إبراز الشجاعة على الفور. كانت "كورتن" - الطالبة بالعام الثاني بالمدرسة الثانوية - تسير من مدرستها الثانوية "سكايلا" إلى منزلها عندما رأت مجموعة كبيرة من الفتيات يقفون في وسط الطريق وعندما اقتربت منهم تعرفت على فتى صغير يقطن بجوارها يدعى جون كان يبدو عليه الرعب حيث كان في وسط العديد من الفتيات الأكبر منه الذين أخذوا يدفعونه ويجذبونه في وسطهم، هنسيت "كورتن" أنها أصغر من هؤلاء الفتيات وكوبها فتاة هاندهفت خلال الشد وواجهت هؤلاء الفتيات. وصرخت هيهم، "انتم ماذا تفعلون؟" جون؟ يا لكم من مجموعة من الفتيان المدللين! ماذا تفعلون؟ عشرة مجتمعون لضرب فتى واحد؟ اتركوه وشأنه وابتعدوا عن هنا هيا، أنا أعني ما أقول!" وما يثير الدهشة أنه بعد لحظات من الصمت والقليل من الفمخفات الحاققة تراجع المتمردون للخلف وبعد ما يقرب من دقيقة رحلوا جميعاً واحداً تلو الآخر. فقال لها "جون" الذي تخلص من المتمردين - شكراً، وانطلق يعدو نحو منزله. اتصل "جون" بـ "كورتن" تلك الليلة وقال إنه لا يعرف ماذا كان سيحدث له إذا لم تتدخل هي في الأمر واختلج صوته وهو يقول لها، "لم أعرف أنك تعرفين حتى اسمي". وعندما استرجعت "كورتن" ما حدث، اعترفت وقالت، "لا أعرف ماذا كان سيحدث إن رفض هؤلاء الفتيات الرحيل ولكن ما بدر منهم كان خطأ، وهم يعرفون هذا أيضاً وهذا هو ما تحدثت بشأنه معهم". حتى أوفاتنا العصبية أمل أن نظهر نحن أيضاً الشجاعة مثل "كورتن".

## كن صديقاً على أية حال

تحدثنا كثيراً حول الأصدقاء، كيف نختارهم وكيف تكون صداقات وكيف يكون كل منا صديقاً صالحاً. انصحك أن تختار الطريق القويم لكي تختار الأصدقاء الذين يعلون من شأنك وكن أنت صديقاً صالحاً وقاوم ضغوط الأقران. وحذار من أن تضع الأصدقاء في بؤرة حياتك، فإن لم يكن لديك عدد كاف من الأصدقاء فما عليك سوى اتباع ما ينبغي عليك للحصول على أصدقاء صالحين وتأكد أنه كما يتبع الليل النهار ستجد من حولك الأصدقاء. إن كنت قد اتخذت قرارات سيئة بشأن الأصدقاء في الماضي فلا تعض على اناملك من الندم على هذا



فلذلك تعلم ما حدث وبمقدورك اتخاذ قرارات أفضل بدءاً من الآن.

تعتبر الأم تريزا واحدة من أكثر الشخصيات إدهاشاً في التاريخ فهي تلك المرأة الضئيلة الضعيفة التي كرست حياتها لمساعدة الفقراء والمرضى في الدول الفقيرة، وقد بدأت نشاطها في الأحياء الفقيرة بـ "كالكاتا" بالهند وامتد نشاطها ليشمل العالم بأسره، لم تمتلك أي شيء ولم تتقصد أي ألقاب ولم تسع وراء الشهرة ومع ذلك أصبحت مصدر إلهام للملايين وكانت هناك قصيدة مكتوبة على حائط بمنزلها في "كالكاتا" وهي ترجمة لقصيدة "نصائح وردية" التي كتبها "كينت كايت" أود أن تكون أبياتاً هوامداً يتمسك بها المرء عندما يتطرق الأمر إلى الأصدقاء.

كثيراً ما يجد الناس يؤتون تصرفات غير معقولة وغير منطقية ويكونون أنانيين

**أحبهم ولا تكثر**

إن قمت بعمل الخير، فسيتعبك الناس بأنك أناني ولك أعراض خفية

**قم بالخير ولا تكثر**

إن كنت ناجحاً، فسنتكسب أصدقاء خونة وأعداء الداء

**انجح ولا تكثر**

ما تفعله من خير اليوم سينسى غداً

**افعل الخير ولا تكثر**

الأمانة والصراحة يعرضانك لمكاند الآخرين

**كن أميناً وصريحاً ولا تكثر**

ما أمضيت سنوات في بئانه قد يصبح في عشية أو صباحها

**استمر في البناء ولا تكثر**

ثمة أناس في حاجة ماسة للمساعدة ولكنهم قد يعاجبونك إن حاولت مساعدتهم

**ساعد الناس ولا تكثر**

اعط الآخرين أفضل ما عندك وستجد من يطعك في ظهرك

**اعط الناس أفضل ما عندك ولا تكثر**

**عوامل جذب انتباه قلادة**

تعال وتعلم شيئاً عن الاعتناء القامضة

ولسوف تختلف نظرتك للطير تماماً بعدها



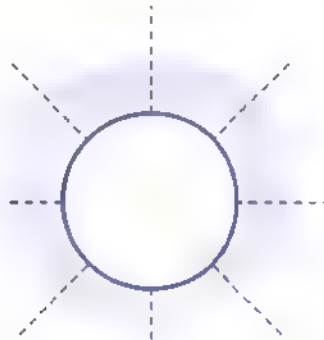
# الخطوات العشر الميسرة

١ - كن لطيفاً مع الجميع ليوم كامل فلا بلطجة ولا ثرثرة ولا تجاهل ولا استثناء ولا مصادمات أو سخرية أو نقد أو استهزاء أو عبوس أو ضحك على الآخرين أو غيبة. اكتب اسمك والتاريخ عندما تقوم بذلك على أكمل وجه فقط.

الاسم:

التوقيع:

٢ - في مركز المخطط اكتب ما تضعه في بؤرة حياتك، فكر فيما يلي كبؤرة ممكنة لحياتك ، الأصدقاء أو المدرسة أو العمل أو اللهو أو الرياضة أو الهوايات أو الإعداد أو الأبطال أو النفس أو الرفيقة أو الوالدين أو الإيمان أو أي أمر آخر، فكر في تأثير هذا المركز على حياتك.



٣ - اكتب عملية إبداع يمكنك القيام بها لدى أحد أصدقائك.

الصديق:

عملية الإبداع التي يمكنني القيام بها:

٤ - ما أهم ثلاثة أشياء بمقدورك تغييرها وسيجعل منك هذا التغيير صديقاً محبوباً أكثر؟

---



---



---

٥ - هل هناك شخص يحاول الآن الانضمام إلى مجموعة الأصدقاء خاصتك؟ إن كان ذلك فافتح له

قلبك ودعه ينضم إليكم.

الشخص الذي يحاول الانضمام إلينا ،

ما يوسعي أن أفعله لأفتح له قلبي ،

٦ . تذكر هذه الكلمات المتتابعة من كتابات 'جورج إليوت' " لا حدود لله الحياة إن لم نكرس كل هنا حياته للتخفيف عنه بعضنا البعض "

٧ . فكر في صديق اساء اليك مؤخرًا . فاجئه هذا الأسبوع بمقابلة القسوة بالعطف .

٨ . إن كنت تقوم باستمرار بالتنافس مع شخص ما أو مقارنة نفسك به . اضرب كعبيك ببعضها ثلاث مرات وأنت تردد بصوت عالٍ : سأتوقف عن التنافس ومقارنة نفسي بـ



٩ . هل لديك صديق او مجموعة من الاصدقاء الذين يجذبونك إلى القاع؟ إن كان الأمر كذلك فاوجد طريقة للخروج من هذه العلاقة أو الجماعة .

خطتي للخروج هي

١٠ . اسرد قائمة بخمسة اشياء تود التمسك بها والنضال من اجلها في وجه ضغط الأقران .





# الوالدان



# أهم عشرة أهوار

ينبغي أن تعرفها حول  
الوالدين...

١. أعلم أن  
تربية طفلي  
أمر غاية في  
الصعوبة.  
بيشير وأناناسي،  
١٨ عامًا، طوكيو،  
اليابان.

٩. اطلب النصيحة  
من والديك  
واسألهم عن  
رأيهم في الأمور  
الصعبة.  
راينا بالاسيامي، ١٧  
عامًا، سلاهور، ماليزيا

٨. الدم لا يصير ماء  
بالفعل، عائلتك  
ستكون دومًا بجوارك.  
"إمى بيتوت"  
١٧ عامًا، تاكوما، واشنطن.

٧. كلما أبعدت والديك  
عن أمركما، قلت فرصتك  
لكي تحقق ما تريده.  
"ناعومي دافيد سوت"، ١٨ عامًا،  
ليتوت، بونتا.

٦. سوف تكون  
مختبر ما فقط عندما  
تختبر ميمما.  
امسول، ١٠ عامًا،  
مغول

٥. لا خير في  
الشجار مع والديك  
والوقوف ضدهما.  
"آي بابا"، ١٩ عامًا،  
طوكيو، اليابان.

٤. ساعد في  
الأعمال  
المرلية.

إيلين ديبير، ١٠ عامًا،  
رييس، أيداهو

٢. لا تقلق من نصائحهم  
وأفكارهم.  
سك تيللاهوت، ٦ عامًا، أديس  
أببا، إثيوبيا

١. والداك، دائمًا على  
مقعد.  
"ماريو مونينيز مارادا"، ١٩ عامًا،  
ميكسيكو

١٠. ١٠  
واسألهما ههههه  
واذكر الفقد  
موت... ههههه



عندها كتب صبياً في الرابعة عشرة، كان والدي على درجة كبيرة من الجهل حتى أنني كنت لا أطبق الدروج معه، وما إن بلغت الحادية والعشرين، اندهشت لقدر المعلومات التي استوعبتها في سبع سنوات.

«مارك توين»، مؤلف

خلال عامي الأول في الجامعة، بدأت ألعب في موقع الظهير المتأخر بفريق الجامعة الأول. وفي الأسبوع الماضي، كان فريقى قد حقق لتوه فوزاً كبيراً وقد قمت بالكثير من التمريرات الناجحة واستوليت على كرات الخصم، وقد احتفى الجميع بى بعد المباراة. وفي الأسبوع التالي لعبنا امام واحد من أفضل الفرق على مستوى الدولة بأسرها على ملعبنا. وبالطبع رغبت في تقديم عرض ممتاز امام جماهيرى بالإضافة إلى أن والدى أتى مسافراً بالطائرة لمجرد مشاهدتى وأنا ألعب، ثم اعتقد أنه سيأتى ولكنه جاء فعلاً، وكاكن موجوداً قبل أن يطلق الحكم صافرة البدء.

ولكنى لعبت أسوأ مباراة في حياتى فقام نجم خط الدفاع لديهم بدفعى كثيراً، وكان لسان حالى يقول: "هل يمكن أن تسوء الأمور أكثر من ذلك؟". وقد ساءت بالفعل فارتكبت الكثير من الأخطاء الغبية، واعترض الفريق المنافس العشرات من الكرات وتلقيت ضرباً مبرحاً في الاحتكاكات وخسرنا المباراة بفارق ٣٠ نقطة.

وبعد المباراة كدت أذوب خجلاً وأردت الاختباء من الجميع فانت تعرف ما الذى يصير بعد ما تخسر مباراة بفارق كبير وتلعب بشكل سيئ، ففى غرفة تبديل الملابس، يتجنبك الجميع كما لو كنت تحمل مرضاً معدياً، فأخذت حماماً وار تدبىت ملاسسى فى صمت وما إن خرجت من الحجرة، حتى وجدت أبى فى انتظارى فأخذنى بين ذراعيه واحتضننى، ونظر فى عيني مباشرة وقال: "هذه أفضل مباراة شاهدتك تلعبها على الإطلاق، لأنك كنت صلباً كالحديد. اليوم كدت تلقى مصرعك ولكنك صمدت ولم اكن فخوراً بك فى حياتى بقدر فخري بك اليوم".

وقد اندهشت كثيراً فقد لعبت لتوى أسوأ مباراة فى حياتى ولم يفخر بى أبى من قبل بقدر فخره بى اليوم! لم أعتقد أن أى شخص سيقول لى شيئاً للتخفيف عني، ولكن والدى فعل، فبدلاً من تذكيره لى بكل أخطائى، ركز على الشئ الوحيد الذى نجحت فى القيام به، استمررت فى الصمود لنهاية المباراة، فكانت كلماته القوية بمثابة الأمل الذى جعلنى أنظر بمنظور مختلف، ومارالت الحياة مستمرة على أية حال.

كنت محقولاً لأن لى أباً عظيماً يريينى وأما عظيمة أيضاً، ورغم أنهما أخرجانى كثيراً، فقد اعتنيا بى بحق، ورغم اقتناعى بأنهما يبدوان كما لو كانا من كوكب آخر فى بعض الأحيان، إلا أنهما كانا رائعين فى أغلبها، حتى اسألوا أصدقائى.



امل ان تكون محفوظا مثلي وتكون لديك أم عظيمة أو أب عظيم أو الاثنان معا. فإن لم تكن تعيش مع والدتك ووالدك، فإننى أتمنى ان تكون قد نشأت على يد عم رافع أو جدة عظيمة أو زوج ام واع أو ما إلى ذلك. والخير السار انه رغم ان والدك لديهما مشكلات، ولا يبدو أنهما متناغمان مع بعضهما كما كانا فى الماضى. فإن اغلب الآباء والأمهات يحبون اولادهم بحق، وسيقومون بأى شىء من أجلهم.

## وهذا يدفعنا إلى ثالث القرارات المصيرية: الوالدان

ما الذى ستفعله حيال علاقتك بوالدك؟ لماذا يعد هذا القرار من أهم القرارات التى ستتخذها فى حياتك؟ وذلك لأن والدك - سواء شئت أم أبيت - جزء من حياتك لمدة طويلة جداً فبعد مرور عشر سنوات من الآن، لن تجد نفس الأصدقاء من حولك. قد تعتقد انهم سيكونون موجودين ولكنك لن تجدهم، فسيسلكون سبلاً مختلفة، ولكن يختلف هذا الأمر مع والدك.

ربما تعيش مع كليهما، أو مع واحد منهما. حتى تبلغ ١٨ أو ١٩ عاماً، وطبقاً لعلاقتكم، سيكون والدك مصدراً رائعاً للدعم أو مصدراً مؤرقاً للألم لعشرات السنين القادمة، فستجدهما من حولك فى كثير من الأوقات والمناسبات، مثل التخرج والزواج و قدوم الأطفال وحالات الوفاة وما يصادفك فى معترك الحياة من انتصارات وانكسارات.

هل بدأت ترى سبب كبير وعظم العلاقة بينك وبين والدك؟

وخلال هذا الفصل، سأستخدم كلمة "الوالدين" من باب التعميم ولكن عليك إدراك تنوع مفهوم الوالدين، فربما تكون قد تربيت فى كنف والدك ووالدتك أو والدك فحسب أو والدتك وزوجها أو جدتك أو الوصى أو أينما ترى كلمة "والدين"

أو "والد" أو "والدة"، ضع مكانها الكلمة التى تناسب وموقفك، فتكوين أسرة لا يستلزم "مالاً" بل يستلزم "حُباً".

والآن أى درب ستسلك؟

بمقدورك انتقاء الطريق

القيم من خلال بناء علاقة

جيدة، ومعالجة المشكلات،

وإبداء الحب والاحترام، أو

يمكنك اختيار الطريق الخاطئ

عبر تخليك عن العلاقة بوالدك،

والشجار أو الاحتجاج فى كل مرة

تختلفان فيها، بحيث لا تبدى لهما أى

احترام.







## استبيان الوالدين!

قبل المضي قدماً في قراءة الكتاب، جرب هذا الاستبيان المختصر لتري موقعك في هذا الشأن الأسري.



نعم	نعم المتساوي	ضع دائرة حول اختيارك
٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	١. علاقتي بالوالدي ممتازة.
٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٢. أبدى احتراماً للوالدي.
٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٣. يثق والداي في.
٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٤. كثيراً ما أساعد والدي دون أن يطلبوا مني ذلك.
٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥. أعرف الكثير عن والدي مثل: ما يحبانه وما يكرهانه وأحلامهما وقيمتهما ومبادئهما. وما يقضيهما.
٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٦. يعرف والداي الكثير عني، مثل: ما أحب وما أكره وأحلامي وقيمى ومبادئى وما يقضيني.
٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٧. تواصلت مع والدي ممتاز.
٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٨. نحن نأجحدون جداً في معالجة المشكلات أو الخلافات.
٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٩. عند حدوث عراك أو جدال سريعاً ما أحل أنا ووالداي الأمر.
٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	١٠. يمكنني أن أقول بصدق إنني أحب والدي.

### المجموع

اجمع الدرجات التي حصلت عليها وكرر ماذا تفعل في هذا الشأن الأسري.

انت تسلك الطريق القويم فاصطر عليه.



انت تترنح بين الطريق القويم والطريق الخاطئ. انتقل الى الطريق القويم!



انت تسير في الطريق الخاطئ. انتبه جيداً وانت بقرا هذا الفصل.



وينقسم هذا الفصل إلى أربعة أقسام: القسم الأول تحت عنوان **رصيد الثقة** وهو أشبه برصيد الثقة الخاص بالأصدقاء. وهو طريقة رائعة لبناء علاقة أفضل مع والدك ووالدتك. وفي القسم **سبب لي صفا** سناقش كيف تتعامل مع الأمور التي يقوم بها والدك وتضايقك وتزعجك. وفي قسم **نفسى لمحدود سنك ونس والدك** ستستكشف طرق إصلاح فجوة التواصل بينك وبين والدك، حتى أن كانا يتصرفان كما لو كانا قد اتيا من المريخ وانت من كوكب الأرض، واعلم أن لدى بعضكم آباء لا يتماشون مع الحياة أو مدمنين للمخدرات أو يقومون بإيذاكم وانتهاكم وهذا نوع مختلف تماماً من المواقف التي تحتاج علاجاً خارجياً. أما القسم الأخير فهو **عندما نسطر إلى نعيم والدك**، وهو مخصص للموهوبين الذين لديهم هذه التحديات.

## رصيد الثقة

عندما كنت يافعاً، لم يكن هناك ما يغضب والدتي أكثر من أن أسى التخلص من المهمات، وكثيراً جداً ما أجدها صباح كل يوم جمعة تصرخ قائلة: "شون، انفض أيها الكسول من فراشك! أسمع صوت عربية القمامة وهي تقترب وانت نسييت القمامة - مرة أخرى!" وفي النهاية تضطر إلى تعليق بطاقات تذكيرية في كل مكان على الباب وعلى الثلاجة وعلى مخدتي وكانت تكتب عليها: "شون، لا تنس القمامة وإلا فأننى لا أريد أن أراك!"

وتعلمت أيضاً طرقاً للحصول على رضا والدتي فكانت تحب حصولي على درجات مرتفعة فحسب عادات أن تعلق تقريرى المدرسى على الحائط لكى يراه كل صديقاتها وتتفاخر به أمامهن وكانت تحب أيضاً أن اساعدها فى غسل الأطباق بعد تناول الطعام وشراء الخضراوات لها. وبذلك عوضت المرات التي نسييت فيها إلقاء القمامة وأيقيت على العلاقة بيننا فى حالة جيدة.

فى الفصل السابق حول الأصدقاء، تحدثنا عن رصيد الثقة والذي يمثل مقدار الثقة الموجودة فى علاقة ما. وعندما يصل الأمر إلى والدك، ماذا عن رصيد الثقة الخاص بك؟ فإن كان مبلغ ١٠٠٠ دولار يمثل علاقة قوية مع والدك، فما المبلغ الذى أودعته؟ هل هناك بالفعل ١٠٠٠ دولار فى الحساب أم أنه رصيدك يقترب من ٥٠٠ دولار. ولربما يكون رصيدك - دولار أو اقترضت للسحب من رصيدك ليكون - ١٠٠٠ دولار. ومهما كان موقفك فإن الصيغة واحدة: هانت تبني العلاقة بقدر عمليات الإيداع التي تقوم بها كل مرة.

إليك خمس عمليات إيداع ستنتج جداً مع والدك، وبالطبع يقابل كل عملية إيداع عملية سحب مقابلة.





## كن صادقاً معها

لا يوجد شيء قادر على تدمير ثقة والديك بك أسرع من الكذب. فهو عملية سحب ضخمة، ويستغرق الأمر بعدها شهوراً أو قد يصل الأمر إلى ستوان لاسترجاع الثقة مرة أخرى. وكما يقول أحد المراهقة "كن صادقاً فبالرغم من أن الحقيقة قد تكون مرّة، هي الموقف أمر عشر مرات على لسان والديك إن اكتشفت أنك كذبت عليهما".

واليك واقع الأمر - في النهاية سيكتشفان الحقيقة،  
هذه والديك تلك القدرة المذهلة على اكتشاف الكذب  
وتشتم رائحة الأسرار المخفية. لذا كن صريحاً معهما لأن  
الصراحة خيار لا يخيب.  
وقصة "جانا" مثال على ذلك.

عندما كنت في الثالثة عشرة من عمري قابلت "المونسو" والذي كان يبلغ وقتها ١٧ عاماً. ولكن الذي لم يريدا أن أصادق أى شخص حتى أبلغ السادسة عشرة خاصة إذا كان هذا الشخص أكبر منى. ومن هنا بدأت المشكلات.

فقدى مساء أحد أيام الجمع اشتقت بشدة لرؤية "الفونسو" لذا كذبت

على مدى قلب لهما أنني داهية لأحدي صديقاتي وذهبت لزوجته ولم يستغرق الأمر أكثر من ساعة حتى اكتشفنا قلبي،  
بما لما تعرض له لصدمه لا، تحدث مع "لموسو" مرة أخرى وحسباني في فهو لم ير إلا لسبعين دون هاتيك وقد  
كادت أصاب بالجنون.

واسمى مرت تلك المسألة من التخصيص على وترصد لعدم سبواب وقد شق على الأمر لانس حبست والدنى حد وكل ما ردا بان ساد كادى "أفوسو" ليس بالمعجب السبى الذى يطاهه ورنه على زاده مرة حتى واسمى مرت علاقتى "أفوسو" رغم سوء علاقتى بالدنى اللذين لم يعودا يتقانا بى، وأنا لم أرغب حتى فى النظر إليهما.

وما إن بلغت عامي السادس عشر، كنت أصير من المرح لأنه أصبح بإمكانى مواصلة "المونسو" متى رغبت وقد استمررتا فى المواعيد لمدة سنة أشهر. ثم أدركت فى ما لبثت "كثير من حياة المراهقين ورغبة فى أن يكون من فئة تحسب نفسه كأن "مونسو" تكبرى ولتحتل حاضره ولم يكن مسعده "مثل هذه العلاقات بعد فتنة فى بعض عن "المونسو" وأن أعتد إلى والدي.

غير أن إصلاح الأمر لم يكن يهدد لمساواة عند كثرة علمهما لاعتداد طويته ولم يعد ليهما به ثمة من سعرت كما أن  
كفت أمشي فوق مستنقع تعوض هبة أقدامي، أدركت أن هذا الأمر سيسعروني، وقد أقدمت على كل ما أستطيع عمله  
كنت أنظف المنزل وأعتني بأخواتي وفي كل الأوقات كنت أقول الحقيقة.

وَجاءَ لَوْثٌ لَمْ يَزَلْ رَافِعَةً يَدَيْهِ تَسْمَعُ عَجْزَةً لَهَا فِي حَيْثُ فِي كَأَنَّ عِفْلًا فِي حَرْفٍ أَحْرَفَ جَمْعًا حَفَافًا  
دَوْمًا لَكَيْتَ كَأَنَّ عِلْفًا فِي طَهْرٍ لَهَا حَيْثُ فِي الْعُقَالِ دَانِ الْأَلْبَانِ فِيهَا كَأَنَّ بَعْرًا عَنِ الْحَيَاةِ كَثْرًا مِمَّا كَسَبَ عَرَبٌ كَمَرًا لَهْفَةً

## استشعر ما يحتاجان إليه وقم به

هل هناك أطباق يجب غسلها؟ هل تحتاج اخذك الصغرى إلى من يوصلها للمنزل؟ هل تحتاج والدتك إلى فترة اسراحة من عناء الأعمال المنزلية؟ إذا حدث أى من تلك الأشياء فلا تنتظر أن يطلب منك تأدية عمل ما - استشعر ما يحتاجه منك والداك وقم به.

وقد قالت فتاة تدعى 'رايان' وتبلغ من العمر ١٣ عاماً: لم ينتظر والداي أن أقوم بمساعدتهما، فأنا أؤدى واجبي المدرسى وبعض الأشياء فى المنزل، وهذا كل ما فى الأمر ولكنى حينما تكون والدتى قد انهكت تماماً بعد العشاء، هأننى أقوم بتنظيف المطبخ لها. وكانت تخلد إلى النوم كمن لم ينم منذ عقود وكان يسرنى كثيراً أن أراها تخلد للراحة قليلاً.

وإذا كان لديك أخ أصغر أو أخت صغرى، فسيكون من أمسى حاجات والديك منك أن تكون صديقاً لإخوتك وأن تساعد على الاعتناء بهم. واتذكر حين التحق أخى الأصغر "جوشوا" بالمدرسة الثانوية ومقدار قلق والدى حين ذلك فقد انتقل أخى إلى مدرسة مختلفة ولا يعرف فيها أحداً وكان أحى بحياً ولم يخبر الحياة فاستشعرت حاجتهما لى وحاولت أن أساند "جوشوا" ووصل الأمر إلى مساعدتى له فى تدريب فريق كرة القدم المشكل من طلبة العام الدراسى الأول ولن أنسى ابداً كم كان أبى ممتناً لما بذلته من جهد.

وكنيت صديقة لشاب يدعى "ديستين" فى السادسة عشرة من عمره، وعندما سألته عن والدته، لمحت بريقاً فى عيبيه وقال لى: "والدتى؟ اتمنى لو أمكننى أن أتى بالعالم كله لها، احب والدتى، أحياناً ما تختلف ولكننا سرعان ما نتفق".

وقال لى أن والده طلق والدته من فترة قصيرة وتكاثر همومها وكان قلقاً بشدة عليها، فذهب تفكيره إلى أن أفضل شيء يمكنه القيام به لها هو مساعدتها فى العناية بأخيه البالغ من العمر سبع سنوات وأخته البالغة تسع سنوات.

ويضيف 'ديستين': 'يمكنك القول إننى الآن رجل المنزل، وأحاول مساعدة والدتى فى الحفاظ على كل شيء كما هو، لذا فوالدتى ليست واقعة تحت ضغوط أو متضايقه طيلة الوقت، وبعد عودتى من المدرسة، اصطحب أختى وأخى إلى المنزل وأؤكد من أنهما أديا واجبهما المدرسى وتناولوا طعامهما ثم مرحاً ولعباً مثل بقية الأطفال، فإن احتاجت لى، فإبنى أقوم بكل الأمور بل إننى أكون طوعاً وأمرها وأقوم بكل شيء أقدر عليه لها".

## تذكر الأشياء الصغيرة

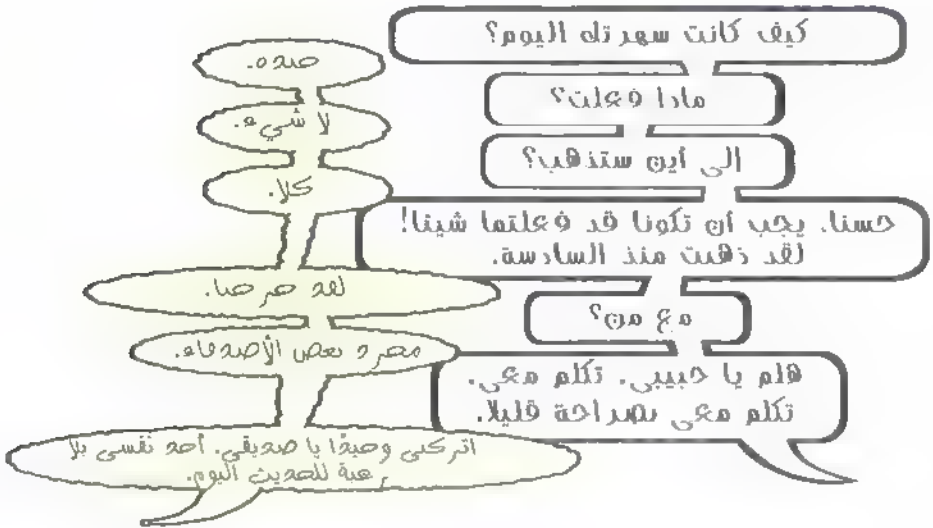
عندما بانى الأمر إلى العلاهات الإنسانية، هستبدو صغائر الأمور كاعظمها، فما هى الأشياء الصغيرة؟ كلمة، ابتسامة دافئة، رسالة شكر، وقد روت لى "جالي" هذه القصة،

رغم أن علاقتى بوالدتى ليست سيئة ولكنها ليست قوية كما ينبغي فقررت أن أكتب خطاباً لوالدتى وأقول لها كم يبلغ مقدارها عندى بصدق، وتركت الخطاب فى سيارتها وأكملت يومى كالمعتاد ولم افكر فى الأمر بعد ذلك، ولكن كانت دهشتى عندما عدت للمنزل لأجد والدتى تنتظرى عند الباب لتحضنى قائلة لى: هذا الخطاب أعظم هدية بلفتها منى على الإطلاق فأخبرتها أنه مجرد خطاب شكر وعرفان لكل ما قامت به من أجلى.



وهذا الموقف يذكرني بما حدث عندما قدمت لوالدتي هدية من نوع خاص هي عيد الأم، فبدلاً من تقديم رجايات العطر المألوفة لها التي كانت تتظاهر دوماً بفرحها بها "يا إلهي، عطر مرة أخرى يا "شون" يا لها من هدية رائعة". كتبت لها قصيدة تصف لها كم هي أم عظيمة وأطلقت على القصيدة "طفل وامه" فقالت لي إنها أفضل هدية قدمتها لها على الإطلاق، لدرجة أنها علقها في حجرة الجلوس ليراها الجميع.

## تحدث معهم بصراحة



هل يبدو لك هذا الحوار مألوفاً؟ فإن كان ذلك، فهذا امر طبيعي فاحيانا تشعر برغبة في الحديث دون سبب خاصة عندما تشعر ان أسئلة والديك تحولت لحقيقة. ومع هذا، فإن لكل شيء سبباً - فهناك وقت للصمت ووقت للحديث. وحقيقة الأمر انك لن تشعر بقربك من والديك الا اذا تحدثت معهما حول ما يدور داخل رأسك.

وكثيراً ما يجد المراهقون انه من الصعب قول "أمي، وابي، ماذا تريان ان علي ان افعله؟"، ولكن هذا سؤال ذكي لان والديك قد لا يكونان دائماً راعين معك ولكنهما عادة حكيمن هات تعرف اكثر منهما في الابحاث السائدة في العليس وما الى ذلك بينما يعلم والداك اكثر منك حول امور مثل، الحب والسعادة وستجدهما ماهرين على وجه الخصوص في مساعدتك على تجاوز مشاكلتك مع اصدقائك وهي معالجة ماسي الرفيقة وهي اشعارك بالتحسن بعدما تواجه يوماً عصيباً.

ذات مرة قال لي صديق قديم للنسرة: "شون، إن تحدثت مع والديك حول كل قراراتك الهههه هل تتركب ابداً اخطاء فادحة". وكاتب نصيحة على قدر كبير من الحكمة لدرجة أنني لم اسمها وحاولت ان اسير عليها.

ولكن ماذا سيكون الحال إن كنت ترغب في التحدث بصراحة مع والديك ولكنك تخشى من العاقبة؟ هأنت تخشى من أن يغضبا أو يصابا بالأحباط ويقولوا لك أشياء مثل، "ماذا فعلت؟" أو "يا لها من فكرة غبية!". واليك طريقة توتى ثمارها في كل المواقف تقريبا، استهل كلامك بقولك شيئا مثل، أمي، أربع بشدة في أن أتحدث إليك بشأن موضوع ما ولكني أخشى أن تغضبي مني إن تحدثت معك. فستقول والدتك، "لا، لن أغضب منك".

وتقول انت، "بل ستغضبين مني. هأنت دوما تعضبين مني. وأنا أندم على قولي أي شيء لك". هسرد عليك، "أقسم لك يا صغيري أنني لن أغضب منك وأصرخ في وجهك. كل ما عليك هو أن تظلمني على ما يحدث". فهينئذ، سيكون فضولها قد بلغ مبلغه وستحترق لتعلم ما تريد أن تقولها لها. وسيكون ردك، "حسنا، ولكن عديني أنك ستستمعين لي ولن تصابى بالضيق". وهذه الطريقة ستعهما لما ستقدم على قوله. ونتيجة لذلك، سيستمعان إليك على نحو أفضل وسيراعيان الاستجابة الصادرة منهما على نحو أكثر حرصا.

## استخدم أكثر الكلمات أهية

عندما يأتي الأمر إلى التواصل مع والديك، فستجد أن تعبير "من فضلك" ذو أهمية قصوى. ومن التعبيرات الأخرى المهمة في العلاقة بينك وبين والديك، شكرا، وأحبك، وكيف يمكنني تقديم العون لك؟ ففي كل منها سحر وقوة خفيان.

فقولك، من فضلك، تعبير مهذب يدعو للاحترام. وهذا هو الحال مع "شكرا"، فلا يوجد امر يؤرق الوالدين أكثر من إنكار الجميل، كذا أوجد طرقا لتقول لهما شكرا، متى بتاح لك. "شكرا يا أبي! لقد كان العشاء شهيا بحق".

"أبي، شكرا لأنك سمحت لي باستخدام السيارة ليلة أمس، ولقد استمتعت بوقتي حقا".

وكلمة "أحبك" هي ثالث الكلمات الأكثر أهمية. ففي بعض الأسر،

ستجد مظاهر الحب والمودة يادية للعيان ويقدمون عليها

دون قيود، وفي أسر أخرى لن تجد مثل هذا الدفء.

والحميمية، بل ستري جفاء وبرودا. فإن كان هذا هو

الموقف عندكم في المنزل، فحاول أن تكون سباقا

وابدأ أنت اتجاهها جديدا بمنزلك حيث تعبر عن حبك

ومشاعرك بطريقة أو بأخرى. فكل ما يتطلبه الأمر

أن يتولى أحد زمام المبادرة. وإليك قصة "شايرون" مع

هذه الطريقة،

اسي شخصية رائعة ولكن كل ما في الأمر أنه سريع

المعصب، فأحاف منه أحيانا فعندما كنت صغيرة

كان دوما يصرخ في وكان هذا يسبب لي

كثيرا ولكني لم أكن محبطة، ولكنه كان دائما

ما يعتقد أنني السبب



ولقد شاهدت أحد الأفلام التي توهي فيها الأب، ولم يكن الأطفال في الفيلم يتنادون على قول "أحبك". لذا فكرت في الأمر الذي انطبق على الحقة. وماذا سيحدث إن لم أقل لوالدي أحبك؟ وكان آخر شيء أقوله له دون تعجب "صاح لطعام في لفر". وبعد ذلك اليوم، حرصت على كل يوم فهددني طرستني بـ "حب". وفي المرة، حرصت فيها والدي ذهنتي أنه لم يبد عليه الأسعرا فقلت له أنني لم أعرفه في أن يقول له مع لسلامة. لا بهم ما حدث ولكنني أردت أن نسل معه للحظة معهم. وبعد ذلك، مع والدي، بينهم مقصدي، وأوضح لي بحالا، على مصدري، دوماً أن العا إليه أن أحبته له. حباً، رغباً، أنني في بعض الأحيان، أشعر بحاجته بصيبي كبير. فاعتدت أن أحتضنه كل يوم، ولم يعد هناك مجال للحلاف. وتحسنت علاقتنا بشكل كبير وكما يقول "جيمز تايلور" في أغنيته:

## أمنظر الناس بالحب أهم الطريف الذي تراه مناسباً

### كيف يمكنني تقدير العون للـ؟

رابع التعبيرات الأكثر أهمية. تحذير، تأكد من أن والديك جالسان عندما تجرب معهما هذا السؤال.

"أمي، أرى أنك منهكة للغاية، كيف يمكنني مساعدتك؟" يقول والدك، "انظر إلى المرأب، يبدو كما لو صر به إعصار"، فسترد: "كيف يمكنني المساعدة يا أبي؟".

وبعد كل ما قيل حول بناء رصيد الثقة لدى الوالدين. إن أردت أن الخص هذا الأمر برمته إلى شأن واحد فقط، حافظ دوماً على حجرتك نظيفة. فليسبب غير معلوم. يريد الوالدان أن يريا هذا دوماً. وقد يصل الأمر إلى أن ترتكب العديد من الأخطاء ويسامحك والداك ما دمت تحافظ على حجرتك نظيفة ومرتب. وستستفيد أيضاً إن كانت حجرة أخيك أو اختك تعج بالفوضى لأن هذا الأمر سيميزك.

## أنتها تسببان لي ضيقاً

كما نعرف جميعاً قد يسبب الآباء لنا ضيقاً، وأليك خمساً من شكاوى المراهقين:

« والدائ دايها ما يقارنان بيني وبين غيري.»

« والدائ لا يرضيان عني أبداً.»

« والدائ يسببان لي إحراجاً.»

« والدائ يبالغان في تحفظهما.»

« والدائ دايها الشجار.»





ومع كل هذا الشكاوى أمامك قرار لتتخذه.  
فبإمكانك أن تتفعل وتترك العنان لسانك، أو بمقدورك أن تجد  
سبباً لمعالجة الموقف.  
وإن كنت تجد صعوبة حيال ما يحبه والدك، فتذكر أن تركز  
على دائرة سيطرتك، فلا تبدد طاقتك على أمور لا تستطيع  
السيطرة عليها مثل تقاطع ضعف والديك أو عاداتهما التي  
تضايقك: فبدلاً مما سبق، ركز على ما تستطيع السيطرة  
عليه مثل، اتجاهك ورد فعلك تجاه ما يقومون به؛ فلا يمكنك  
اتخاذ القرارات بالنيابة عنهما، فأنت تتخذ القرارات لنفسك  
فحسب.



## دانها ما يقارن والدي بيني وبين غيري

"لماذا لا تكون مثل أخيك؟"

"لماذا لا تتحققين بفصول إضافية مثل صديقتك" قايفا؟"

وقد روت لي 'ساندرا' كيف أنها كانت تشعر دوماً بالإحباط طالما يقارنوها والدها بالآخرين

عندما كنت صغيرة، كان والدي لطيفاً ودوداً بحق. ولكن لم يعد كذلك الآن. فلديّ أخوان صغيران وأخت كبرى  
كبرى بأحد عشر شهراً فحسب، وكثيراً ما يقارن أبي بيننا، فأحتي ذكية جداً، فدائماً ما يقول لي: "ليس لديك القدرات  
كافيه ليعرفه" يقول لي: "سبب مؤسسه لا يحاق به جامعهه" فكيف لا كبرت لكل ذلك فبب سبب على الاء.



ومهد أمام قلبه كما لدى عمى دكيم سجد ثوب عن المسامحة في العائنة فصل والدي "ساند" تشبهني شكلاً ولكن عقلها لا يورث عقلى وعقل أيتها مثل عقلى "قلدى والدي حينه حريصه وشها منه أحنى واصاف" فالاستعاض ذوو الجباه المريضة أذكاء، لذا فإن جبهة ساندرا ليست عريضة، شعرت حينها بدودة شديدة رعبت أن يكون علاقتى بوالدى مثل علاقته بأختى

أراهتمكم على أن هذا الأب يحب "ساندرا" كثيراً، ولكنه غير واع بمقدار الأذى الذى يسببه لمشاعرها. فمن الصعب عليك ألا تقارنى نفسك بهذه الفتاة صاحبة الشعر الحريري أو أن تقارنى نفسك بهذا الفتى الحاصل على ٤٠٠ فى المجموع التراكمى.

وكما يشق عليك الأمر، فإنه يشق عليه أيضاً. وهذه هى الطبيعة الانسانية. فليسب غامض وبحسن نية، يمتقد الأباء أن مقارنتك بشخص آخر سوف تحفزك وتدفعك للأمام. وكما يعرف كل مراقب فالنتيجة هى العكس تماماً.

وأحياناً ما تكون المقارنة بطريقة غير مباشرة ولكنهم يقدمون عليها بطريقة مأكرة. تقول "ماكايلا"، "أمى تقول بعض الأشياء عن صديقاتى مثل انهن لطيفات وهذا يتضمن اننى لست كذلك".

وإن كنت تتعرض لذلك، فكر فيما يلى، أولاً، حاول ألا تأخذ الموضوع على محمل شخصى؛ وما عليك سوى أن تسعى للأمر وتتخذ قراراً بالآلا تقوم بذلك مع أطفالك.

ثانياً، ينبغى أن تجعل والديك يشعران بما يدور داخلك، فى المرة القادمة التى يقارن فيها والداك بينك وبين قريب لكم أو صديق أو شخصية مرموقة، يمكنك أن تقول، "أمى، أبى، أعلمون أننى أشعر بألم حينما تقاربان بينى وبين شخص آخر لأقوم بما يقوم به، فانا مختلف عن هذا الشخص وسأكون ممتناً لكما إن لم تتحدثا فى هذا الأمر مرة أخرى".

هكلنا نود أن نكون محبوبين من قبل والدينا. واندكر عندما كنت فى حفلة مع أخى الأصغر واسترقت السمع لأحدهم وهو يسأل والدى، "من أحب أبنائك إلى قلبك؟"، فرد بقوله: "لا أدري، أعتقد أنى أميل أكثر تجاه جوشوا"، ولقد جعلنى هذا الأمر أشعر بالأسف؛ فقد بدا والدى يحب "جوشوا" أكثر منى. وكان هذا قولاً بسيطاً ولم يقصد والدى سوءاً، ولكنه جعلنى أدرك كم نود أن نكون محبوبين من قبل والدينا وألا نقارن بالآخرين.

فنحن لسنا سواء، فلنا أشكال وأحجام مختلفة؛ ولكن لكل منا قيمة فى حد ذاته، وليس بمقارنته بأى شخص آخر. ولكم يعجبني قول "روث فان" حين تقول:



رمز الحكمة والفن والصناعة

«أنت..

**لا يوجد مثيل لك**

**لم يأت مثلك أحد  
ولن ياتي مثلك أحد**

**افهم أهمية ذلك»**

**والدای لا یرضیان عنی أبداً.**

قالت لی "سارینا"،

لا تصورا انی ووالدی، فهدی بعینه ان بمقدوری ان ابدل جهدا اکر فی المدرسه رغم انی حصلت علی سة تقديرات امتیاز وتقديری جيد. فکل ما قاله لی: "حاولی زیادة تقديراتک وسبة حصولک" وهو الأمر الذی کاد یصیبني بالحنون

هذا تحد تقليدي أطلق علیه متلازمة عدم الرضا. هو الداک یوبخانک کما لو کنت لا تقوم بأی شيء صحيح علی الإطلاق. وأنت تريدهما أن یفخرأ بک، ولكن ليس بمقدورك إرضؤهما. فإنه کان هذا ما تشعر به. فلا تدع تفكيرک یذهب إلى ان والديک لا یحبانک. فکما هو الحال مع موضوع المقارنة. فکثيراً ما لا يدرك الوالدان ما الذی یفعلانه ولا یضمران فی نیتهمأ سوءاً. ولربما یكون هذا هو الأسلوب الذی تربيانه علیه. فحينما تصبح أياً. لن یكون هناك دليل مطبوع یوضح لك كيف تكون أياً رائعاً.

ومن الأمور التي یمکنک تجربتها أن تبدي محاسن ما تفعل. فعلى سبیل المثال تستطيع "ساندرا" أن تقول: "بمقدوری دوماً ان أقوم بالافضل یا أبی. ولكن عليك الاعتراف بأی حصلت علی ستة تقديرات امتیاز فی الفصل الدراسي الماضي وهذا شيء رائع وأفضل بكثير من العام الماضي".

**والدای یسببان لی إحراجا**

وانا لا أدري كيف یسير الحال معک. ولكن والدای سببا لی إحراجا شديدا عندما كنت صغيراً لدرجة أنهما لم یعودا یسببان لی إحراجا الآن. فلقد اکتسبت مناعة.

لقد ولدت فی ایرلندا حيث عاشت اسرتی لبضع سنوات واکتسبت والدتی هناك بعض التقاليد الأيرلندية. وعندما عدنا إلى الولايات المتحدة، اعتادت والدتی فی إحدى المناسبات الدينية ان تأتي إلى مدرستی الابتدائية شعناء الشعر حاملة صندوقاً كبيراً من الكعک ثم تغني أغنية ذات الحان مختلطة من التراث الشعبي الأيرلندی مثل، "حينما تضحک الأعين الأيرلندية" بصوتها الأوبرالى. وكان مدرسى وزملائی یستمعون دائماً بما تفعله، وأكون وقتها مختبئاً تحت مقعدی كما لو كنت فی النزع الأخير.

وكان أبی یقدم علی أمور أكثر إحراجا لی. فقد اعتدنا ان نذهب للسينما مع بعضنا. وحينما نصيبه الإرهاق اعتاد ان یطوى معطفه کوسادة ویأخذ عذوة فی الصلاة.



وذات مرة اصطحبني أنا وإخوتي لمشاهدة مسرحية على مسرح برودواى فى نيويورك، فاختفى على نحو غامض فى منتصف المسرحية وعاد بعد ثلاثين دقيقة محملاً ببعض عبوات الطعام الصيني.

ولقد امتهن والدى التأليف، وكثيراً ما يقول لى الآخرين: "أنت أنت ابن (ستيفن آر كوني)؟" فأجيب: "نعم".

فيسألون: "رائع. كيف تشعر وأنت ابن رجل مشهور؟" فأرد: "لا أعرف".

فيماودون ويسألون: "هل يمكن أن تقول لوالدك إن كتبه غيرت حياته؟" فأجيب: "حسناً سأقول له".

لكن كان حال لسانى يقول هل تعلم أن والدى يخرج ليمارس رياضة العدو الخفيف مرتدياً جوارب سائية سوداء تصل لركبتيه؟

حينما بلغت التاسعة عشرة، قرأت أحد كتب

والدى لأرى سبب إعجاب الناس به. ودهشت عندما رأيت فى كتبه مقدار النضج الذى وصل إليه.

وهكذا، ربما يسبب لك والدك أو والدتك إحراجاً مثلى، أو انهما لا يوليان لاتجاهات الملابس والموسيقى اهتماماً. فماذا ستفعل! فعادة ما ستجدهما مهتمين عندما يتعلق الأمر بالأشياء المهمة. مثل كيفية العودة مرة أخرى للدرج النجاح بعدما أخفقت لتوك.

وإن لم تكن قد لاحظت، فلديهما خبرة أكبر من خبرتك. وكما نقول 'انيا' الطالبة من فلوريدا، 'مر والدى بتجارب وخبرات كثيرة، فهما مصدرى الأول للتعامل مع واقع الحياة'. واستخدم المؤلف 'واين رايس' معادلة رياضية صغيرة لتوضيح هذه النقطة وهى كالتالى:



انهما ادكى مما نظن. فهذا لأمر اشبه بالمقولة التى قرأته فى إحدى المرات: الشخصية المثلثى هى ان تكون بنصف الروعة التى ظننا بك ابنك وهو طفل صغير. وبنصف الغباء الذى يحسه ابنك وهو فى سن المراهقة".



## والدای یفرطان فی حمایتہما لی

دانما ما کان "جاک" یشر أن والدیه یغالیان فی تحفظہما.

عندما کنت صغیراً، لم یسمح لی والدای بمشاهدة مسلسل "باور رینجرز" التلینزیونی، لأنه یحتوی علی الكثير جداً من العنف. وعندما کنت فی التاسعة، رجعت إلی المنزل فی أحد الأيام بعد مصی اسامع قلائل علی الاحتمال بیوم مولدی. ودخلت إلی حجره والدی وبدون وعی منی فتحت صندوقاً تحت الفراش. وأول ما وقعت علیه عینای كانت لعبة لإحدى الشخصیات فی مسلسل "باور رینجرز" مارال یصفها مقطی یورقی هدايا ومعها کارت صغیر مکتوب علیه

إلی، جاک

من سبیم

ألم اصدقنی هذا؟ لقد سرى والدای هدیی لدا وإخیهما بشأن هذا الأمر. وبعد جدال لم یستمر طویلاً، اسرفا بأه کان یحب علیهما أن یحسرا فی شأن هذه الهدیه. وطلب منهما الهدیه لانی یحبها ولكنهما ستمرا فی رفضهما أن یدعانی ألعب بلعبة "باور رینجرز".

ربما لا یقوم والدک بإخفاء هداياک عنک كما فعل والدنا "جاک"، ولكن هل تشعر أن والدیک یغالیان فی فرض سیطرتہما علیک أيضاً؟

ضع علامة ✓ أمام کل جملة تنطبق علی والدیک مما یلی،

☐ دانما ما یحاول والدای معرفة المكان الذی کنت فیہ

والشخص الذین کنت معهم بالتحدید.

☐ ویفرض علی والدای نظاماً أشبه بحظر تجول.

☐ دانما ما یسارعان بإتقادی حینما أقع فی مشکلة.

☐ ینتقد والدای اصداقانی الذین أخرج معهم.

☐ یضع والدای ضوابط صارمة بشأن هویہ من ساصداق.

☐ إن أنفقت فی امر. یفرض علی والدی قیوداً إضافية.

☐ یتدخل والدی فی شؤنی ولا یحترمان خصوصیتی.

☐ یبالغ والدای فی صراحتہما معی ویصعان امامی کما رهیباً من الصواب.

إن وصعت علامة ✓ أمام كثير من العبارات السابقة فسنول الأمر إلی نهایتی مختلفتین؛ اما ان یکون والدک لا یتضامن بک او انهما یفرطان فی العناية بک. وهی اغلب الحالات ستجد الآباء الذین ینظر إلیهم علی انهم یغالبون فی تحفظهم یمیلون ببساطة إلی الاطراء فی العناية بک وإبداء ذلك من خلال الكثير من القواعد ویریدون ان یعرفوا کل شیء. فلا یصیبک الضجر من القواعد الأبویة. وفوق کل ذلك، إن اضطررت للاختیار، فلا تظن انک ستفضل أن یکون لذلک ابوان یغالیان فی رعایتک بدلاً من أبوین لا یعربانک علی الإطلاق؟

فإن کنت تسحق ثقة والدیک بحق وترى انهما لا یرالان صارمین معک علی نحو سحیف، فماداً سفعول حیاال ذلك؟ لسوء الحظ لیس لدى إجابة مناسبة سوى، استمر فی ان تكون جدیداً یتفهمها. حافظ علی قول الصدق، وإن حریصاً علی ألا تشعلک صراحتہما وتدهک إلی التمرد علیهما من أجل التمرد.

ففى المدرسة الثانوية. كان لى صديق رائع يدعى 'راندى' وكانت والدته صارمة جدا. بدأ دوما لوالدته أن هناك سببا وجيها لعدم السماح لـ "راندى" بالقيام ببعض الأمور مع رفاقه. مثل، إقامة معسكر أو الذهاب لحضور حفل موسيقى. فى بداية الأمر، لم يكتسب "راندى" للأمر. ولكن بعد فترة كاد الأمر يصيبه بالجنون. وفى النهاية خرج من كموه وأخذ فى التمرد لعدة سنوات نكابة بوالدته فحسب. وبعد ذلك، عاد "راندى" لرشده ولكن بعد قضاء بعض السنوات الحزينة. أعتقد أن "راندى" ندم على قراراته.

ومن أكبر التحديات التى يواجهها المراهقون مسألة فرض المواعيد. فوالداك يعشقان هذا الأمر بينما أنت تكرهه. وسواء أحببت الأمر أو كرهته، فكل المراهقين تفرض عليهم مواعيد للذهاب



والإياب، حتى إن لم يعترفوا بذلك. وكما يعرف كل المراهقين، فقد ابتدع الآباء هذا النظام لتدمير حياتك، وفى الواقع يخشى والداك المخدرات والسائقين المغمورين والمرضى النفسيين الهائمين ليلاً. يبدو هذا الأمر سخيفاً ولكن هذه هى الحقيقة، ومع ذلك، فإن فرض المواعيد يتم لصالحك أيضاً. فمتى تحتاج إلى التنصل من موقف لا يعجبك، ألق باللوم على المواعيد المفروضة عليك، أسف على المغادرة. فقد حان موعد عودتي إلى المنزل."

والخبر السار هو، بمقدورك التفاوض قليلاً مع والديك بشأن المواعيد المفروضة. وإليك ثلاثة أساليب قد ترغب فى تجربتها:

أحياناً ما يتفاوضى الوالدان عن القواعد قليلاً إن أقدمت على عمل كبير لهما. 'أمى، إن نظفت القبو، فهل ستدعيني أبقى خارج المنزل لبعض الوقت الإضافى يوم الجمعة القادم؟'

ابد لوالديك أنك أهل للمسئولية عن طريق اطاعة أوامرهما والالتزام بالمواعيد المفروضة بدقة لبرهة من الوقت تبينى احتياطياً من الثقة "أمى، إن التزمت بالمواعيد المفروضة طوال الصيف، فهل يمكن أن نضيف ساعة لموعد عودتي بدءاً من الخريف المقبل؟".

إن كنت ترتقب حدث كبيراً فأعلم والديك به مسبقاً. وسيسمحان باستثناءات. 'أمى، فى السبت المقبل، ستقيم لورا حفلاً بمناسبة إجازة الفصل الدراسى. هل تسمحين لى بأن أمكث فى الحفل لما بعد ميعاد العودة المحدد؟'.

## والدائ دانها الشجار

ما الحال عندك بالمنزل؟ وهل تعيشون فى سلام أم أن منزلكم بمثابة ساحة للقتال؟ كما قال أحد المراهقين، يتشاجر والدائ كثيراً ويحتدم بينهما الحوار كثيراً. وعادة ما يصلحان الأمر بينهما ولكن ما يحدث يخيفنى بشدة."



ويمكن ان تشعل شرارة صغيرة حريقاً يستعر لهيبه، وهذا ما يحدث في بيت "ابريل".  
 "أبي معاق للشراب، وحين نجلس جميعاً إلى طاولة الطعام لتناول العشاء، يبدأ أبي في الشجار مع أحي الأكبر وتحاول أمي أن توقفهما، وفي هذه اللحظات اشعر ان أسرتي تتحطم".  
 يسوء الشجار والصراخ لدرجة تجعلك لا تطيق المكوث في المنزل، واليك بعض السطور من أغنية  
 (تماسكوا من أجل أطفالكم) لفريق "blink 182"

### غضبهما يؤذي أذني

مقد أحملتهما لسبع سنوات

وبدلاً من أن يحلّ المشكلات

### لا يحاولان أبدا حلها

ولا أهم سبب هذا أبدا

### فانا أراهما كل يوم

وسير الأمور مع كل منهما فلم لا يستطيعان أن يفهما مع بعضهما،

أن كان هذا هو ما يريده أبي

وهذا هو ما تريده أمي

فلم إذن كل هذا الألم؟

Words and Music by Tom DeLong, Mark Hoppus and Travis Baker © 2001 EMI APRIL MUSIC INC. and EMI UN WITH COAFS. All Rights Controlled and Administered by EMI APRIL MUSIC INC. All Rights Reserved. International Copyright Secured. Used by Permission.

وفي مثل هذه المواقف فإن الشخص الوحيد الذي يمكنك أن تسيطر عليه هو أنت. فأنت لا تستطيع تغيير والديك، ولكن يمكنك أن تقرر عدم الصراخ أو الصياح أو الشجار مع من بدأك به. بمقدورك أن تكون صافى النفس. بمقدورك أن تكون حمامة السلام. وهذه هي البداية.  
 واليك قصة "دانيت" التي واجهت تحدياً من هذا القبيل:

لم تكن الأمور على ما يرام عند أبي وفي أحد الأيام عندما لعبت الحامسة عشرة كان أبي وأمي يساخران بكاذبهما دائماً بالمرحى تذكرني بسيط على صوت من وهي حيرت وتقول لأبي "أنا لا عاردين في دوح الانبساط"  
 شعرت بحسرة بالغة حين رآني أحي حزين وقال لي أنه يحسني فجلست على أحي وأشده سائته ما لدي بحرين وماتت حتى لأني أذكر سعادتي بالمرحى كاذب فقصصت فليس قال لي أبي ودع ذلك ما استطعت أن أقول له كذا بطراً"  
 وكتب أفكر حينها في أي شيء أقوم به لإصلاح الأمر. فسألته "هل يمكننا أن نتحدث في هذا الأمر؟"  
 كانت حجرة نومهما في حجاب عسلي من لوزج مباشرة فذهبنا نحن ثلاثة هناك وحسبنا نذكر بدكريتهما بالوعود التي قطعناها في وقت ذكريتهما معاً ثم طلعت منهما أن يسهل لي الله ويرجع له كذا لصراعه عسى أن يؤلف قلبيهما مرة أخرى

عندما انتهيا كان والداي بيكيان، فنهض والدي وشكرني وقال لي إنه يحبني ثم عاذر.

مكثت ابني طيلة الليل وكنت في حيرة شديدة في اليوم التالي بالمدرسة، ولكن عندما عبت للمنتزل، وجدت أبي هناك فقال لي أنه قد عصى وقت التفكير فحسب واعتبر أن والدي فعل العزل وقد ذكرتهما بالسبب الذي دفعهما  
 معاً وحينئذ تعلمت للمرة الثانية أنني لا أستطيع اتخاذ القرارات لأحد غيري.

## التعامل مع رسالة الطلاق

سأبدأ قصتي بقولني: هذا ليس حظاًك، فعندما انفصل والدي عن والدتي، اتفقا على أن يحسباني أن هذا الأمر لن يؤثر عليّ.

فليس لهذا كله عيب من حيث حسن الكلام، بل هو في بعض معانيه يعبر بصدق على موضوعي الأسس التي صممها صديقنا زائعين. وعلى العموم، كل ما عليك هو أن تحاول الانتفاع بإيجابيات الموقف وتغلب الحائل والنهاشي معه

أحيانا خلال عملية الطلاق، قد يروى كل من الأب والأم هي شئوهم،  
هستشعر ان حياتك أصبحت على المحك، عندما تتغير الأمور بالمزمل. سيكون من المفيد لك ان  
نحافظ على بعض الأمور كما هي. مثل المدرسة والأنشطة والأصدقاء وتبنيها كما هي. اعتن  
بنفسك أيضا من خلال التبريات الرياضية. هي وسيلة رائعة للقضاء على الضغوط.



... إن كنت تشعر بالإحباط أو بالضيق، فدع أصدقاءك أو أفراد أسرتك يساعدوك. فعادة ما تمر هذه المشاعر بمرحلتين. هذا إذا لم تأت إليك بصورة عابرة من الأصل. فلو كنت تشعر بالاكتئاب أو تراكم الضغوط عليك حين تركز في انشغلتك المعتادة، فالحل إلى استشاري أو طبيب نفسي يساعدك. فهناك أطباء نفسيون متخصصون في شؤون المراهقين الذين يمرون بفاجعة الطلاق في منزلهم. وبمقدور والديك أو الإخصائي الاجتماعي بالمدرسة أو الطبيب أن يساعدك لاختيار أحد الأطباء التمسيين. وعلاوة على ذلك، سيميدك كثيرًا التحدث مع الأشخاص في نفس مرحلتك العمرية والذين يمرون بتجربة مشابهة.

## طائر العنقاء الأسطوري

لعلك قرأت أسطورة العنقاء، فبعد أن تعيش ألف عام، تهبط على المحرقة الجنازية وتحترق حتى تتحول إلى رماد. ومن هذا الرماد يخرج طائر جديد ليعيش ألف عام أخرى. وما أريد الوصول إليه هو أنه أحيانًا تنشأ حياة جديدة من بين رماد وحطام فاجعة ما، مثل طلاق الوالدين. فعلى سبيل المثال، قد يساعدك والداك بالعيش منفصلين. وتماشيك مع فاجعة الطلاق سيساعدك على بناء القوة الداخلية والرحمة والنضج. وقد تقوى علاقتك بأخ أو أخت لك لأنه أصبح عليكما أن تثقا في بعضكما. كتبت "بيثاني".

عمر كل شيء في حياتي قبل يوم واحد من التحاقى بالعالم النهائي من مدرستي الثانوية فعندما عدت من العمل اكتشعت أن أبي هجر أمي وترك لنا. فه مكتونا عليها "هكذا تسير الأمور، وداعاً".

في البداية، لم يشكل الأمر لي صعوبة. فعدم وجود أبي بالمنزل كان

عمر لا شيء. فبعد بضعة أسابيع، خاضت تجربة من دفع باب كسبنا. فبالقرب من سبنا مسجته دفع

أب سبنا دفع. من سبنا دفع. فبالقرب من سبنا مسجته دفع

كان - برغم ذلك - لم أكن حصل على دخل كاف

أصبحت عامي النهائي في البكاء محاولة الأيمن الكثير من المال حتى أتمكن من سداد المواتير، ففي بداية الأمر

أنا من سبنا مسجته دفع. فبالقرب من سبنا مسجته دفع

من كان في الديون

تقدمت للالتحاق بالحامية وقيلبت، وبعد مرور شهرين اضطرت للعودة للمنزل لمساعدة والدي في دفع العدات

وعقبات المعيشة. وأتذكر أنني كثيرا جدا ما كنت أضحك ناكدة لا لسبب الا لشعوري بأن ما يحدث لي فيه ظلم وجور عذ

نك من عصر من كان بالحامية مسجته دفع. فبالقرب من سبنا مسجته دفع

من ذلك - كنت اعمل في وظيفة طوال اليوم لعمالة عدة والدتي وتدير نقاشي  
وادركت في النهاية ان عملي على الادخار ما حدث لي من امور سيئة بدمر حياتي فكان علي ان اثبت اني قوة  
ومتناسكة لدرجة تؤهلني لأصنع شيئاً في حياتي  
كان ذلك منذ أربع سنوات مضت، ومنذ ذلك الحين، اشتريت منزلي الخاص حيث اعيش الآن مع والدتي. اعمل في  
وظيفة كاملة الدوام كمشرقة في متجر لبيع الادوات المكتبية كما أن لدي مشروعا خاصا عيش قصة حب مع الرجل  
الذي كنت أحلم به. وإن أتيت لي فرصة العودة للماضي وتغيير شيء مما حدث فلن أفعل. أعتقد - وهذا امر حزين  
بعض الشيء - اني أدين بكل هذا إلى الأوقات العصيبة التي واجهتها عندما هجرنا أبي.

## تضييق الفجوة بينك وبين والديك —



إذا كنت تستمتع ان تسبيني، اعظمي اشارته

مجموعة "كاريكاتير" ١٩٩٣ - فرانك كوتام  
من: [www.cartoonbank.com](http://www.cartoonbank.com) كل الحقوق محفوظة

قالت "ناتاشا" لأُمها التي دخلت عليها غرفتها،  
"ألم تسمعي عن شيء اسمه الطرق على الباب قبل  
الدخول؟".

هردت أمها، "عليك تنظيف حجرتك يا ناتاشا،  
هذا وضع مقزز".

وقالت ناتاشا، "سأتدبر أمرها فيما بعد، فأنا  
مشغولة الآن".

فاصرت أمها، "لا، ستنظفنها الآن".

هردت عليها ناتاشا، "هذه حجرتي يا أمي،  
سأنظفها، ولكن أمهليتي بضع دقائق. ولا تندفعي  
داخل حجرتي مرة أخرى دون أن تطرقي على  
الباب".

فكان رد أمها، "وهذا منزلي، فلا تفرضي علي ما ينبغي  
علي أن أقوم به وما لا ينبغي علي أن أقوم به".

وردت ناتاشا بدورها، "نعم، ولكن هذه حجرتي وأحتاج فيها للخصوصية".

"لن تحصل على أية خصوصية حتى تنظفي حجرتك. هيا تحركي".

"هكذا إذن، اخرجي، من فضلك اخرجي من حجرتي".

هل تشعر كما لو انك تتحدث بلغة ووالديك يتحدثان بلغة مختلفة؟ الست تشعر بذلك إلى حد  
ما؟ فبينما انت تقلق حيال رأي أصدقائك في تصفية شعرك الجديدة، ستجد ان والديك سيقبلان  
بشأن دفع فواتير مصفف الشعر. فأنت ترى الحياة من منظور ويراها والداك من منظور مختلف. فأنت  
تقول شيئاً بينما يسمع والداك شيئاً آخر والعكس صحيح.

### ها يسهره والدك

لدى وقت لعنايدة لتلماز وقص أطهرى،  
ولكن ليس لدى الوقت لكما.

### ها تقوله أنت

"لا ريد ان احدث الان، مهموم؟"

"نا اعرف أكثر منكما"

"ليس لديكما فكره عما نتكلم عنه الان"

### ها تقوله أنت

"عندما كانت الدياصور تمش على الارض  
ليس لدى سبب وحيه لكنه لاحسن لب  
تقل ما أقوله لك واللا..."

### ها يقوله والدك

"عندما كنت في مثل عمرى  
لمد قلت ذلك فهذا هو سبب"

لنتفهم الامر الذى أتحدث عنه، قم بإجراء هذه التجربة الصغيرة. اذهب إلى (صفحة ١٥٠)  
وانظر إلى الصورة لثانية واحدة، ثم دون أن تنظر لها وحدك الآن - ناول الكتاب لأقرب شخص لك.  
ويفضل أن يكون أحد والديك. واجعله يفتح الكتاب على الصفحة ١٥٩ وينظر إلى الصورة الموجودة في  
هذه الصفحة لمدة ثانية واحدة.

والآن بعد قيامكما بذلك انظرا معا إلى الصورة الموجودة بصفحة ١٦٣ واصفا ما تريانها. هل  
هذه الصورة لسيدة شابة ام لشخص يعزف على آلة الساكسفون؟ وفى اغلب الحالات، ستري أنت صورة  
عازف الساكسفون ويرى الشخص الآخر صورة امرأة. استمرا في الحديث حتى تتمكنكما أنتما الاثنان  
من رؤية الصورتين في الصورة المفردة الموجودة في الصفحة ١٦٣. ولربما ترعب في النظر في  
الصورتين الموجودتين في الصفحات ١٥٠ و ١٥٩ لتتفهم كيف وصل كل منا لرؤية ما رأى.  
فكر في ذلك. فإن كانت تجربة واحدة استمرت لمدة ثانية جعلتك ترى هذه الصورة على نحو  
مختلف، فهل تعتقد ان سنوات من الخبرات ستؤثر على رؤيتك أنت ووالديك للعالم وتجعلكم ترون  
العالم بشكل مختلف؟ فعندما نتحدث مع والديك، يريان ما نتحدث بشأنه من رواية، بينما تراه أنت من  
رواية أخرى. كل منكم صائب فهناك جانبان للقصة. وهذا هو ما يعرف بـ"تعدد النواظر".

## ليعرف كل منكها الدخ

من افضل الطرق للتغلب على فجوة التواصل ان يحاول كل منكم معرفة الآخر. ربما قضيت وقتا  
طويلا في كنف احد والديك او كليهما، ولكن ما مقدار معرفتك بهما؟  
امسك قلمك وحاول الاجابة عن الخمسة عشر سؤالاً التاليين والتي تدور حول والديك. بمقدورك  
الاجابة عنها بخصوص والدك فقط او والدتك فقط أو كليهما. وعندما تنتهي من الاجابة عنها، قدم  
هذا الكتاب لوالديك ولتر ما اذا كانا سيجيبان عن الخمسة عشر سؤالاً التي تدور حولك في صفحة  
١٤٩. ثم عندما تنتهوا جميعا اجتمعوا واجلسوا مع بعضكم وتحدثوا حول اجابتهما. اراهنك بك  
ستجد الكثير مما كنت تجهله.

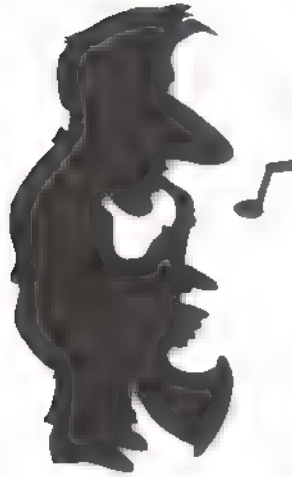
## ما مدى معرفتك بوالدك / والدتك؟

- ١ ما لون عيني والدك / والدتك؟
- ٢ ما الشيء المفضل لدى والدك / والدتك؟
- ٣ ما الأمر الذي يعتبره والدك / تعتبره والدتك ألطف ما يمكن عمله له / لها؟
- ٤ إن كان لدى والدك / والدتك كل مال الدنيا ووقت لا ينضب، فما سيفعله / ستفعله؟
- ٥ ما رأى والدك / والدتك في الزواج؟
- ٦ ما أفضل أحلام والدك / والدتك الذي لم يتحقق؟
- ٧ ما أول وظيفة كاملة الدوام شغلها والدك / شغلها والدتك؟
- ٨ من الصديق الصدوق لوالدك / لوالدتك؟
- ٩ كيف التقى والداك لأول مرة؟
- ١٠ ما الموسيقى المفضلة لوالدك / لوالدتك؟
- ١١ ما البرنامج التلفزيوني المفضل لوالدك / لوالدتك؟
- ١٢ لمن صوت والدك / صوتت والدتك في الانتخابات السابقة؟
- ١٣ هل يزود والدك / تزود والدتك السيارة بالبنزين عندما يكون الخزان نصف ممتلئ أم ينتظر / تنتظر حتى يقارب البنزين على النفاذ؟
- ١٤ ما المكان المفضل لدى والدك / والدتك لقضاء الإجازات؟
- ١٥ إن خير والدك / خَيْرُ والدتك بين ما يلي، فما الأمر الذي سيفضله / ستفضله ، مشاهدة برنامج صيد بالتفاز أو الذهاب للسينما أو العشاء مع بعض الأصدقاء أو قراءة كتاب؟



## ما مدى معرفتكم بابتكم المراهق؟

- ١ ما المادة الدراسية المفضلة لدى ابنتكم المراهق؟
- ٢ ما الأمر الذي يمكنكم القيام به لابنتكم ويعتبره أطف شيء يمكنكم عمله؟
- ٣ ما المهنة التي يحب أن يمتحنها ابنتكم عندما يكبر؟
- ٤ ما الموسيقى المفضلة لدى ابنتكم؟
- ٥ ما الأمر الذي يثير ثائرة ابنتكم المراهق؟
- ٦ ما الموقع الإلكتروني المفضل لدى ابنتكم المراهق؟
- ٧ ما الأمر الذي يتمنى ابنتكم المراهق أن يغيره في نفسه؟
- ٨ ما الأمر الذي يحب ابنتكم المراهق بحق أن يتحدث فيه، ولكنه خائف من ذلك؟
- ٩ ما الحيوان الأليف الذي يفضلها ابنتكم، الكلب أم القطعة أم الحصان أم طائراً أم سلحفاة أم ليس هناك حيوان أليف على الإطلاق أم كل ما سبق؟
- ١٠ من الصديق المفضل لابنتكم المراهق؟
- ١١ إن أراد ابنتكم المراهق السفر إلى أي مكان في العالم، فأى مكان سيختار؟
- ١٢ ما الذي سيفضله ابنتكم المراهق مما يلي، الذهاب للسينما مع أصدقائه أم قراءة كتاب جيد أم اللعب على جهاز الكمبيوتر أو ممارسة رياضة مفضلة؟
- ١٣ هل لدى ابنتكم المراهق صديق في هذا الوقت؟ إن كان ذلك فمن هو؟
- ١٤ ما أفضل ما قام به ابنتكم المراهق حتى الآن؟
- ١٥ ما أفضل إجازة أمضاها ابنتكم المراهق على الإطلاق؟



والآن ما مدى معرفتك بوالديك وما مدى معرفتهما بك؟ إن تمكن أي منكم من الإجابة عن ١١ سؤالاً أو أكثر من ١٥ سؤالاً. فهذا ليس سيئاً. وإن تمكن أي منكم من الإجابة عما بين ٦ إلى ١٠ أسئلة، فينبغي عليكم قضاء وقت أطول قليلاً مع بعضكم. وإن أجاب أحدكم عن خمسة أسئلة أو أقل، فينبغي عليكم بدء الحوار والتواصل. وهذا ما يعرف بـ "التحدث". فمن المفيد دوماً أن ترى الحياة بعيون الآخرين، وهذا يذكرني بالفكر العميق لـ "جاك هاندي".

قبل أن تنتقد أي شخص عليك  
أن تسير ميلاً على دربه ثم إن فعلت،  
فقد سرت ميلاً - وما زلت  
لا تعرف عنه سوى القليل

## لا يستلزم الذم جهداً جهِيداً

هل شعرت من قبل أن نفس الحوار يدور مرات ومرات بينك وبين والدك ووالدتك؟ أو أن بمقدورك التنبؤ بنتيجة كل حوار تقريبا؟

"مارك، ألا تعتقد أنك أكلت الكثير من الشيكولاتة اليوم؟"

"أبى، أمى، لن يقضى على هذا الأمر."

"حسناً، ولكنه سيضر صحتك أيضاً."

"لا أستطيع أن أملك عليكم ما الذى عليكما تناوله، فلم تملين على ما تناوله وما لا تناوله؟"

نحن لا نملك عليكم ما يجب أن تفعله، فكل ما نقوله... ..

"حسناً، حسناً، أعرف ما ستقولانه، لقد سمعت كل هذا من قبل."

ان كان بينك وبين والديك فجوة في التواصل، ولو بحجم واد سحيق، فليكن لديك أمل. يمكنك تغيير نتيجة كل حوار يجري بينكم إن رغب ايكم في ان يغير توجهه. وقد يدور في ذهنك 'ولكنك لا تعرف والدي، انه لا يتغير، وليس كأحد ممن عرفتهم'. حسناً، قد يكون من عرفتهم ولربما لن يتغير. ولكن يمكنك انت التغيير. ابدأ بالتواصل على نحو افضل وأدكى. واليك ثلاث مهارات هي حجر الزاوية لأي تواصل ناجح.

## الهمة #١: فكر في نفسك وفي والديك

هل تفكر دوماً فيما يجري بالنسبة لك، دون التفكير فيما يجري لوالديك؟ فكما تقول مارييل 'منذ ان بلغت سنوات المراهقة، كانت لدى مشكلات في التواصل مع والدي فعندما كنت اريد شيئاً فزنتي كنت أقول لهما ما أريده فحسب ولا أدري كيف سيجري الأمر. وكذلك لم أعبأ أبداً بما كانا يريدانه'.

ولكن ينبغي عليك انت ان تعبا بما يريدانه. هذا ما يعرف بتفكير المكسب - المكسب، وهي العادة الرابعة للمراهقين الأكثر فعالية. والمنير في الأمر انك إن اهتممت بما يرغبان فيه، فستحصل على الكثير والكثير مما ترغب انت فيه. والمقابل لتفكير المكسب - المكسب هو تفكير المكسب - الخسارة، أي التفكير في نفسك وإغفال الآخرين. فانت ترى الحوار بينكم كنوع من العراك وانت تريد الفوز. فالأمر كذلك بالنسبة لـ 'ريجى'.

عندما يعود ريجى من المدرسة، يكون متعباً، فيشاهد التلفاز ويستلقي على الأريكة، وتدخل عليه والدته مسرعة.

"ريجى ولدي الحبيب، لا أعتقد ان لديك وقتاً لمشاهدة التلفاز، أحتاج بشدة إلى مساعدتك فوراً"

"أنا متعب يا أمي، أريد مشاهدة التلفاز قليلاً فحسب".

"أسمه، ليس لدينا وقت لمثل هذا اليوم. عائلة 'جويز شيو' ستأتي مساء اليوم وأحتاج إلى مساعدتك في تنظيف المنزل الآن، فهو يبدو كمنزله مهجور"

عائلة حوير شيو؟ لماذا يأتون لزيارتنا دوماً؟ أنا لا أطيق وجودهم". "ليس عليك ان تحب أصدقائي، ولكنني أريد أن تكون مهندياً معهم وتلقى عليهم السلام فحسب"

"حسناً، ولكنني لن أساعدك في تنظيف المنزل"

وهكذا يقصد "ريجى" الموقف بتفكيره في نفسه فقط. فقد فاز وخسرت والدته - على المدى القصير على الأقل. ولكن المشكلة مع تفكيرك في نفسك وإهمال الآخرين هي أن الأمر سيرتد لك ليصيبك أنت. فبعد يومين، إذا طلب "ريجى" استخدام السيارة، فربما تفكر والدته، لم أسمح له بأخذ السيارة بينما رفض هو أن يساعدني منذ يومين؟



يجهد بسيط والقليل من التفكير في النفس وفي الآخرين، كان بمقدور "ريجي" أن يعكس الأمر تماماً. فلتر ذلك مرة أخرى.

"ريجي، ولدي الحبيب، لا أعتقد أن لديك وقتاً لمشاهدة التلفاز. أحتاج شدة إلى مساعدتك فوراً"

"أنا متعب يا أمي. أريد مشاهدة التلفاز قليلاً فحسب"

"سند ليس لدينا وقت لمثل هذا اليوم، فمائلة "جويز شيو" ستأتي مساء اليوم وأحتاج إلى مساعدتك في تنظيف المنزل لأن فهو سيد كمبرل مهجور"

"حسباً سأساعدك على تنظيف المنزل قليلاً، ولكني لا أرغب في المكوث طوال الليل مع أصدقائك، سألقى عليهم السلام فحسب، هذا كل ما في الأمر"

"ليكن. شكراً لك لمساعدتي في تنظيف المنزل، فلن تصدق كم أنا مشغولة جداً الآن."

فمن خلال تضحية "ريجي" بقليل مما يريده الآن، قام بعملية إيداع ضخمة في حساب الثقة لدى والدته. وسيحصل على الكثير والكثير مما يريده فيما بعد.

فعندما لا يرى والدك ما تراه أنت أو عندما ترغب بشدة في إقناعهما بوجهة نظرك، يمكنك حينها الاستعانة بمخطط بسيط، يمكنك عمل المخطط في ذهنك أو كتابته على ورقة، على الجانب الأيسر، اكتب قائمة بما تفكر فيه لنفسك، وعلى الجانب الأيسر، اسرد ما يخص والديك، وفي حالة ريجي ووالدته، سيكون الأمر كما يلي:

### ما يخص والديك؟

أمي تحتاج بشدة إلى مساعدة في تنظيف المنزل  
وفي التو والحال.

أريد مني أمي أن ألقى التحية على أصدقائها.

### ما نفكر فيه لنفسك؟

أنا مرهق وأود مشاهدة التلفاز.

لا أريد أن أمكث مع أصدقاء أمي طوال الليل.

جرب هذه العبارات الممتازة لك وللآخرين، ولتر تأثيرها السحري،

- كيف ترى هذا الأمر؟
- ما الذي سيحدث عليك جراء هذا الأمر؟
- أعتقد أن الأشياء المهمة لك هي .
- .. دبرك في عدد لتقصه؟

### اليوم ٢ حاول أن تسمع أولاً للآخرين حتى يسمعونك

هذه هي العادة الخامسة للمراهقين الأكثر فعالية. وهي ببساطة أن تسمع للآخرين أولاً ثم تتحدث. فنحن نميل إلى التحدث أولاً ثم نتظاهر بالاستماع. يبلغ "تايرون" من العمر ١٦ عاماً ويحضر عليه المكوث خارج المنزل حتى منتصف الليل. واليوم سيخرج مع بعض أصدقائه للعب البلياردو ويريد المكوث خارج المنزل لوقت متأخر. فحاول التودد لوالده بهذا الشأن. 'أسف يا 'تايرون'، لقد تحدثنا في هذا الموضوع مسبقاً، وأنت تعرف مواعيد إياك، فلانا أريدك أن تكون في المنزل في الثانية عشرة وهذا آخر كلام لدي'."





"ولكن يا أبى هذا ظلم. فكل اصدقائى مسموح لهم بالعودة لما بعد منتصف الليل، واناوهم بدعوتهم يفعلون ما يريدون، بل إن والدى 'ستيف' لا يرضان عليه مواعيد للاياب' .

"لا تعينى مواعيد ايااب اصدقائك، ففى أسرتنا لنا قواعدا الخاصة بنا".

'لم تحاول دوما السيطرة على حياتى؟ لقد سئمت هذا الوضع"، قالها 'تايرون' على نحو عدائى.

'إن واصلت الحديث بهذا الأسلوب، يا ولد، فلن ادعك تمكث أبداً خارج المنزل لوقت متأخر".

"لا أنهم لماذا تصنع مشكلة كبيرة من مثل هذا الأمر التافه. يا صاح، لم أعد صبياً فى العاشرة من عمره، سوف أترك لك هذا البيت".

لاحظ ما حدث فى هذا الموقف. فبسبب عدم سماع أى منهما للآخر، لم يكن هناك أى اتصال فعلى. فمن الواضح ان والد "تايرون" عصبى المراج، ولكن "تايرون" نفسه لم يفعل ما يدعم موقفه حيث لم يبذل جهداً لفهم والده.

فعلى سبيل المثال، عندما تقول لك والدتك، "لا أريدك أن تخرجى مع 'كارا' جونسون"، لا يعجبني تأثيرها عليك فأنت دوما تتصرف على نحو غير مريح بعدما تكون معها".

ستكون إجابتك المعتادة، "هذا قول سيئ جداً، فأنا احب أن أكون معها".

ولكن الإجابة العقلانية هى، اذن أنت تربين أن لـ'كارا' تأثيراً سيئاً على .

يقول والدك، "اعتقد أنك سترتكب خطأ كبيراً بتركك لكرة القدم، هأنت تمارس اللعبة منذ الثامنة وأنت الآن تضيع كل ذلك هباءً".

ستكون إجابتك المعتادة، "هذا شأن لا يعنيتك".

ولكن الإجابة العقلانية هى، 'أرى انك قلق بحق لتركى كرة القدم".

فنحن نميل إلى إعداد الرد القادم بينما مازال الشخص الذى نتحدث معه يتكلم، كنتيجة لذلك فنحن لا نستمع بحق للآخرين. فعندما تستمع بأذن واعية، سنكتشف انه عادة ما تكون هناك مسألة اعماق مما يبدو على السطح. فالأمر مثل تقشير ثمرة البصل. فعليك إزالة العديد من الطبقات حتى تصل إلى جوهر الموضوع.

ولنعد إلى 'تايرون' ولكن هذه المرة سنتظاهر بان "تايرون" حاول تفهم والده.

أبى، أبى .. انا سعيد لاسماعها هذه  
المرة .. لقد فهمت وجهة نظركما تماماً

"أسف يا 'تايرون' لقد تحدثنا فى هذا الموضوع مسبقاً، وأنت تعرف مواعيد اياابك، فانا اريد ان تكون فى المنزل فى الثانية عشرة، هذا آخر كلام لى".

"أبى، أنت تأخذ موضوع اياابى على محمل الجد بشكل صعب".

"ألا تدري لماذا أفعل ذلك؟ فمن فى سنك يقعون فى مشكلات لا تعد ولا



تحصى في الساعات المتأخرة من الليل. فهذا الوقت الذي تحدث فيه كل الحوادث. ألا تقرأ الصحف؟ فلا خير في الوجود في الشارع بعد منتصف الليل. وكل ما أرغب فيه أن تكون في أمان" "إذن، فالأمر متعلق بالأمان بالنسبة لك يا أبي؟"

"هذا هو الأمر يا بني. اعرف أنك قد تظن أنني أغالي في الصرامة. ولكنني أقوم بذلك لمصلحتك، فأنت لديك الكثير لتقوم به ولا أريدك أن تحقق في حياتك. وهذا كل ما في الأمر." يهز "تايرون" رأسه موافقاً ويظل صامتاً.

"اسمع يا بني، فلتعد إلى المنزل الليلة في الميعاد المحدد ثم يمكننا التحدث حول هذا الشأن في وقت آخر. فلربما نؤخر ميعاد إياك قليلاً أو تكون هناك بعض الاستثناءات. فأنا لا أهدف إلى إفساد متعتك عليك. بل كل ما أرغب فيه هو أن تكون في أمان. هل تفهم ما أعنيه؟"

قارن بين هذا الحوار والحوار السابق له. فيما له من هارق! وما أحدث هذا التغيير سوى وضع استجابات عقلانية من "تايرون". فلأول مرة يشعر والد "تايرون" أن ابنه قد فهم موقفه منه. علاوة على ذلك، تفهم "تايرون" والده على نحو أفضل. فقد أدرك أن والده ليس الشخص الأحمق الذي كان يظن - فالأمر ببساطة أنه أراد له "تايرون" أن يكون في أمان. ورغم أن "تايرون" لم يفهم تماماً ما يريده والده الآن، فهو في طريقه إلى إحداث مرونة أكبر في مواعيد إيابه فيما بعد.

وعندما تحاول تفهم شخص ما، فأحياناً ما تكون أفضل وسيلة يمكنك اتباعها هي أن تستمع فقط، كما فعل "تايرون". فأنت لا تتجاهل الشخص الذي تتحدث إليه، بل تمتص ما يقوله وهذا يتيح له الفرصة في التعبير التام عن نفسه دون مقاطعة.

وستجد أسفل الفقرة الكلمة الصينية التي تعني "إصغاء". لاحظ أن الإصغاء لا يتضمن الأذنين فحسب، فهو يتطلب العينين والقلب أيضاً.

الاذنان

聽

العنان

القلب

إليك بعض العبارات لتستخدمها وستساعدك على إتقان هذه المهارة:

- "إذن، فأنت تريد أن تقول..."
- "كما فهمت بك بـ..."
- "كأنك فهمت مصداقاً بشكل صحيح، فأنت سعيدة..."
- "أنت بـ... إنه..."



نضمه ولا ينبج ولا يزعجها، بل لا يتخوط. واستمعتا لأول مرة لبعضهما يصدق مدركتين انهما إن لم يتفقا حول فصيلة الكلب، فلن يكون هناك أى كلب.

وفى عيد ميلاد "نيكى" الرابع عشر قدم احد الأشخاص المفتنين للكلاب من ولاية اخرى وطرق باب منزل "نيكى" وهو يحمل كلبا ابيض صغيرا من الفصيله المالتية، وكان الطف كلب يمكن ان تراه والأكثر فروا على الإطلاق.

عندما تختلف مع والديك حول شيء ما، بدلا من العراك، كن ناضجا ومتعاوننا. تناول معهم تفاصيل الموضوع. حاول إيجاد حل يرضى الطرفين. هذان هما هناك خيارات صالحة إن تحدثت في الموضوع بصراحة. وإليك خمس خطوات بسيطة لمساعدتك على الوصول لذلك.

## الوصول إلى الأ خطه العمل

حدد المشكلة أو الفرصة المتاحة لك



الطريق الذي يسلكه الآخرون

اسع أولا لفهم أفكار الآخرين



الطريق الذي اسلكه أنا

اسع إلى أن يفهمك الآخرون من خلال مشاركتهم أفكارك



العصف الذهني

اخلق خيارات وأفكارا جديدة



الطريق السليم

أوجد أفضل حل



وكما لاحظت، تتضمن هذه الخطة العملية مفهومى 'التفكير هي نفسك وفي الآخرين' و 'حاول الاستماع إلى الآخرين أولا' فهذه المهارات تعمل معا.

تخيل أنك والدتك على خلاف مستمر بشأن المدرسة، هي تذهبك باستمرار الى اداء واجبك المدرسى والحصول على درجات افضل. وفي المقابل فقد اعيتك شكواها التي لا تتوقف. ويكون اغلب حديثكما كما يلى،

'ولدى الحبيب. أعتقد انه من الأفضل ان تغلق التلفاز وتبدا في واجبك المدرسى'.

"على رسلك يا أمى، سأؤديه فيما بعد، أقسم بذلك".

"لا يوجد شيء اسمه فيما بعد، يوجد الآن فقط".

"سأقدر لك كثيرا ان تتركينى وشانى. أتمنى ان تلاحظى ان شكواك هذه لى تفيد .



"ما كنت لأحدثك حول واجبك المدرسى لو كنت نؤدبه ولكنك لا تفعل. فالامر يبدو كما لو كن لا يعنيك".

"حسنا، أعرف ذلك. أنا شخص فاشل، سوف أرحل من هنا".

هذه هى المحادثة المعتادة التى نحدث، وهذا بسبب الكسل، والعراك والجدال ما هما إلا مظهران للكسل. ولكنك عرفت خطة العمل للوصول الى التعاون مؤجرا، وأنت متحمس لتجربتها. ففى كل الأحوال، ليس لديك ما تخسره.

لذا، فى إحدى الليالى، عندما تكون والدتك فى حالة مزاجية جيدة، حاول التودد إليها.

## ٢٠ حدد المشكلة او الفرصة

"امسح، هل يمكنك ان اتحدث اليك حول موضوع؟".

"حسنا، اريد ان اتحدث اليك بشأن المدرسة فحسب، لقد اعيتتج كثرة الشجار حول هذا الامر".

## ٢١ طريق والدى (حاول ان نسمع لامكارها اولاً)

"هل يمكن ان تفهمينى سبب انتقاداتك الدائم لى؟ اعنى كيف ترين الامر فى صورته الكليه يا أمى؟".

"اسفة. ان الامر يبدو كما لو اننى اضايقتك فانا لا اقصد هذا، فكل ما فى الامر اننى قلقة بشأن درجاتك. بإمكانك الحصول على درجات أفضل بكثير ان اجتهدت قليلا..

"ألا تعتقدين اننى أبذل قصارى جهدى؟".

"لا. لا أعتمد ذلك. أحيانا ما اشعر بانك لا تكثر بامر المدرسة. واشعر اننى اذا لم اذكرك دوماً بواجبك المدرسى، فلى تفعل أى شىء. والتحاقك بالجامعة امر فى غاية الأهمية وانت تحتاج للحصول على درجات لذلك..

حسنا. انت تقولين انك تشعرين بعدم اكتراشى بامر المدرسة. ومن المهم لك ان التحق بجامعة مرموقة. هل هذا هو كل ما فى الأمر؟..

نعم، هذا الجانب الذى أنظر للأمور منه..

## ٢٢ طريقك (حاول ان يفهموك بطرح افكارك عليهم)

"هل تمانعين أن أيلفك بما أشعر به؟".

"لا توجد مشكلة. أحتاج الى الاستماع إليك".

"أنا اهتم بالمدرسه فعلا يا أمى، ربما ليس بالقدر الذى تهتمين أنت به. ولكنى اهتم بها بحق كل ما فى الأمر انى احب ان اودى واجبى المدرسى بطريقتى الخاصة. وليس وقتما نامرينى بذلك بصبينى الضيق بحق عندما تنقلين كاهلى بالحديث المطول حول هذا الأمر

"ماذا تعنين؟"

"حسناً، إن كثرة حديثك الدائم حول واجبي المدرسي لا توفر لي الدافعية ولكنها تسبب العكس. فهذا يجعلني أشعر بعدم الرغبة في القيام بالواجب وأشعر أنني شخص فاشل عندما أعتقد أنني غير قادر على القيام بأي شيء".  
"حقاً؟"

"نعم، أعتقد أنني سأقوم بالكثير على نحو أفضل إن توقفت عن نقدك اللاذع وكنت موجودة عندما أحتاج إلى مساعدتك".

### العصف الذهني (صنع خيالات وإمكانيات جديدة)

سنقول والدتك، "والآن، ماذا تعتقد أن علينا فعله؟".

"كبدية، سيكون شيئاً رائعاً إن توقفت عن الشكوى مني طيلة الوقت".  
"أنا لا أحب الجدال أيضاً يا بني، ولكن يبدو أن هذه هي الطريقة الوحيدة التي ستحمسك على أداء واجبك المدرسي".

"ما الذي ينبغي علي أن أقوم به لإثباتك عن القيام بذلك؟".

"حسناً، عليك أن تثبت لي أنك تبذل قصارى جهدك. وهذا كل ما في الأمر".

"أمي، هل تعلمين أن بمقدورك الدخول على الإنترنت والدخول على موقع المدرسة في أي وقت والاطلاع على درجاتي والتكليفات التي قدمتها لأي مادة دراسية؟".  
"لا، لا أعرف".

"حسناً، بمقدورك ذلك، كل ما في الأمر هو أنني سأعطيك كلمة المرور الخاصة بي. فما رأيك لو قمنا بذلك؟ تدخلين على موقع المدرسة وبقمتما تشائين وتطلعين على سيرى بالمدرسة. فإني لم أكن أحقق درجات مرتفعة في موادى الدراسية أو لا أبلى بلاء حسناً، يمكنك حينها الشكوى مني طيلة الوقت. ولكن إن كنت أبذل قصارى جهدي لإنجاز أموري، فأتريكي وشأنى".

### الطريق الموم (اوجد المصطلح)

"سيكون هذا الأمر رائعاً، ولكن عليك أن توضح لي كيفية الدخول إلى موقع المدرسة الإلكتروني".

"لا توجد مشكلة يا أمي، فما رأيك؟ هل هذه فكرة جيدة؟ هل اتفقنا؟".

"يرىق لي ذلك الأمر يا بني".

ليس الأمر دوماً بهذه السهولة. ولكن أحياناً يكون كذلك. فدانماً ثمة حلول للخلاجات إن تحدثت مع والديك حول تفاصيل الموضوع الذي تحتلفون حوله. ويتطلب الأمر منك صبراً وجهداً، ولكنه سيقطع واستعراضاً لما سبق فإن المهارات الثلاث لسد الفجوة بينك وبين والديك هي:

• فكر في نفسك وهي والديك - لا تفكر دوماً في تحقيق المكسب لك وحده ولكن لوالديك أيضاً

• حاول أن تسمع من الآخرين ولا حتى بسماعك - حدد تجنب تبني وجهة نظرك ولتسمع منهم، فليس يصح غالب

كثرة ما يقولونه وما يشعرون به ولكن بكلمات خاصة.



• التكلم - تحدثوا حول تفاصيل المقاطع التي يحتلمون حولها حاول ان تدرج جهة نظرهما اولا. ثم اطلعهما على وجهة نظرك. في النهاية. استعرض كل الخيار ب المناحة وانتق فصها. فالامر عاية في الساطة عندما تتمكن من اعادة هذه المهارات فلك ان تعتبر نفسك متحدثا بارعا.

## نزع فتيل الخلاف بينك وبين والدك بسهولة ويسر

كثيراً ما يقول الاباء اشياء تثير ثائرك بحق. مثل، "لأننى قلت ذلك. فهذا هو الامر" او "ستفعل ما قلت لك والا....". ... فالموقف يبدو كما لو ان والدك استلا سيفيهما وتحدياك علنا للمبارزة واسوا ما تفعله حينها أن تستل أنت سيفك وتخطر معهم في المعركة. فلن تريح ايدا أيا من هذه المواقف. بدلاً من ذلك. انزع فتيل الخلاف معهما عن طريق قيامك بأى ثلاثة من الامور التالية،

١ اعتر

٢ اعترف بـ ولا يشرب

٣ حاول فهم والدك اولا عن طريق تكرار ما يقوله ويشعر ان به كلماتك انت

عندما لا تجرى وراء انفعالاتك. فهذا سيؤدى الى التخفيف من حدة ثورتها. ولكن يستغرق منك الامر كثيرا من الجهد لنزع فتيل الخلاف بينكما. فلتشاهد ما يلى،

أنت ووالدتك تتجادلان حول اختيارك لملابسك فيحتمل النقاش بينكما وتبدأ فى الشعور بالضيق نحوهما.

تقول والدتك لك، 'لا اصدق ما تقول. انا امك كيف تجرؤ على التحدث معي بهذا الشكل؟'. وعندئذ. إن دخلت معها فى عراك فيكون ردك، "سأتحدث اليك على النحو الذى اريده". ولكن ان كنت حسيما وادرت نزع فتيل الموقف قبل احتدامه. فستقول، "أسف يا امي. ما كان ينبغي على أن أقول ذلك".



انت تشكين لوالدك من أنه من الظلم لك ان تؤدى اعمال المنزل الشاقة. بينما أختك الصغرى تقوم بالأعمال اليسيرة.

يتنهد والدك والإحباط باد عليه - ويقول، "لقد شرحت لك بالفعل موقفى تجاه هذا الأمر. لا أريد ان اسمع منك كلمة شكوى واحدة. وأنا اعنى ما اقول. هل تفهمين ذلك؟".  
ان أردت بدء الحرب العالمية الثالثة فلتقولى:  
"لا يعجبني هذا الحديث".  
ان أردت نزع فتيل الخلاف بينك وبين والدك. فجربى ان تغلقى هاك. وتظلى صامتة فحسب.

انت ووالدك تتحدثان عن حتى ظهر فى حياتك مؤخراً وبدأت الصداقة بينكما، وأبوك يرفضه.

فيقول والدك، 'بنيتى. لا اشعر بالارتياح حيال هذا الفتى، لا اعتقد أنه يبغى عليك ان تخرجى معه. وأنا جاد فى هذا الأمر'.

ان قلت، "هذا ليس من شأنك، يا أبى". فسيكون هذا هو أول ما يطرأ فى ذهنك، وهو ما سيثير حفيظته بالطبع.

ولكن بمقدورك نزع فتيل الخلاف بينكما. ثم تدخلان فى مناقشة عقلانية عن طريق تبادل تفاهمكما، "أبى، أعتقد أنك قلق بشدة من سديقى".

## الخطان الفادحان التقليديان

ثمة خطان فادحان تقليديان كثيرا ما يقع فيهما المراهقون، حيث يثيران الآباء ويدمران الثقة بينهم، فقد تشعر بالانتصار للحظات بعدما رددت على والدك بشكل الجهمما، ولكنك ستدفع ثمن فعلتك فيما بعد. والخطان الفادحان هما: صياح الكلمة الأخير، دهولك بحسبك انك تكرههم

## الكلمة الأخيرة

يجرى "مارشال" مسرعاً نحو متجر الخضراوات الذى يعمل فيه فى تعبئة الخضراوات للزبائن لأنه تأخر على ميعاد ذهابه.

خرجت والدته لتوها من حجرته التى تسودها القوضى، ولقد تطاير الشرر من عينيها غضبا.

"مارشال، انزل الآن ورتب حجرتك. لن أطلب منك هذا ثانية".

"ماذا هناك يا أمى! حجرتى مرتبة".

مرتبة؟ هل هذه حجرة مرتبة بالنسبة لك؟ إن ملابسك تغطى كل جزء من الأرض، وسريرك غير منظم والمكان يمتلئ بالقمامة. لا أصدق أننى أرى شخصا مثلك.

"أمى، سأتأخر على العمل، سأقوم بذلك عندما أعود. أقسم لك".

'لا، لن تذهب. سينتظر عمك حتى تنظف حجرتك".

"أنت تمزحين؟ أنا لا أصدقك".

'الأفضل لك ان تصدقنى لأنى جادة فيما أقول".







يندفع "مارشال" هابطاً إلى حجرته. وعندما مر بوالدته، غمغم قائلاً، 'مفضلة!'.  
"ماذا تقول؟"

افسد "مارشال" لتوه الكلمة الأخيرة. فلم يتمالك نفسه. وهو بفعلته هذه بدأ حرباً نووية. فالأباء لهم أذان مرهفة تسمع دبيب التمل، فيسمعون كل الكلمات البشعة التي تغمغم بها، مثل "مغل" أو "أبله" أو "هذا ليس من شأنك" أو أنت جاهل بكل شيء، وغيرها من الكلمات التي لا يصح ذكرها في هذا الكتاب. فبعدما يخلص الحوار بينكما إلى نهاية طبيعية، قاوم إلحاح أن تلقى بكلمة أخيرة تثير بها والديك. هانت حينها كمن أشعل أتونا متقدماً، انه معركتك بذلك.

### أنا أكرهك

ستذهب "جانيثا" وعائلتها إلى جدتها لتناول العشاء مساء الأحد، وأحياناً ما تتجادل "جانيثا" مع أمها حول اختيار "جانيثا" للملابس. وتعتقد "جانيثا" أن ما ترتديه لا يخص أمها. لا، لن ترتدي هذه الملابس أمام والدي، فهي تكشف أكثر ما تستر.  
"اهدئي يا أمي، ما الذي يعيب هذا الثوب؟".  
"انظري لنفسك هي المرأة، فهذه البلوزة لا تستر كتفيك".  
ليس لدى شيء آخر ألبسه".

"يا فتاتي، كم مرة خرجنا معاً لشراء الملابس مؤخراً؟ واشترينا الكثير من الملابس الرائعة. ما رأيك في الفستان الأخضر اللطيف الذي ابتعناه مؤخراً؟".  
"يا له من فستان بشع! منذ متى أصبحت أنت مستشارة ثيابي؟ سأرتدي ما أريد".  
ليس أمام والدي، لن تفعل. الآن إما أن ترتدي شيئاً آخر، أو تمكثي في المنزل هذه العطلة. الأمر لك".

### "اللعنة يا أمي، أنت غريبة الأطوار. أنا أكرهك".

"أنا أكرهك" هي العبارة المعتادة التي نلقيها على مسامع آبائنا عندما يملكنا الغضب أو الإحباط. ولا يطرأ على ذهننا أي شيء آخر. نعتقد أننا لا نقصد ذلك في أغلب الأحيان. أتذكر أنني أحياناً قلت لأمي أنني أكرهها عندما أصابني الضيق أحياناً كانت تتجاهلني. وأحياناً أخرى كنت أرى الجرح الذي سببته عبارتي على وجهها ولكنني أندم الآن على قولي مثل هذا الكلام لها.

عندما تغضب من والديك، يستحسن أن تأخذ نفساً عميقاً  
وتزفره، أو تغلق فاك وتلتزم الصمت.

## كيف تورد الأخبار السيئة لوالديك؟

دخلت الأم حجرة نوم ابنتها ورات خطاباً ما على الفراش، همدت يدها المرعشة لتلتقط الخطاب وفي صدرها تجيش أشبح الهواجس، وكان الخطاب الآتي:

أمي العزيرة

لكم أشعر بسعادة غامرة وأنا أخبرك أنني قد هربت مع صديقي الجديد. لقد وجدت معه الحب الحقيقي وهو شخص لطيف بما يحمله من وشم وحلى، كما تعجبني دراجته النارية. وليس هذا هو الأمر فحسب يا أمي: أنا حامل، ويقول "بيف" إننا سنعيش حياة غاية في السعادة في منزله المتنقل في الغابة، وهو يريد أن أنجب له الكثير من الأطفال وهذا أحد أحلامى. وقد عرفت أن الماريجوانا غير مؤذية. وسنزرعها لنا ولأصدقائه الذين يقدمون لنا عقاقير الهلوسة التي نحتاجها في ذات الوقت، نتمنى أن يصل العلم إلى علاج لمرض الإيدز لأن "بيف" مصاب به، فهو يستحق الشفاء.

لا تقلقي يا أمي، فأنا في السادسة عشرة من عمري وأعلم كيف أعتني بنفسى. وسوف أزورك يوماً ما حتى تتعرفى على أحفادك.

ابنتك

"حوى"

ملحوظة: أمي لا تصدقني ما قرأت، أنا في منزل الجيران، أردت فقط أن أوضح لك أن ثمة أموراً في الحياة أسوأ من تقرير المدرسة الموجود في درج مكتبى. أحبك!

أصعب تحد يمكن أن تواجهه على الإطلاق وانت تتحدث مع والديك أن تقول لهما أخباراً سيئة. فعلى سبيل المثال ان صدمت عربة الأسرة واتلفتتها، فإن الخطاب السابق سيكون ممتازاً لك، فهو يضع الأمور الصغيرة في حجمها المناسب.

## حينها ينبغي عليك اعتداج والديك —

أغلب الآباء يبدئون قصارى جهدهم مع أطفالهم فرغم كل ما بهما من عيوب. فإِنَّهما يحبّانك ويرغبان في أفضل الأمور لك. ولكن بعض المراهقين ليسوا بهذا المقدر من الحظ. فلهذا فإنهم مشكلات ضخمة وفئة مكم لديه انوار عديان نماما عن الحياة، او متعاطيان للمحدرات او الكحوليات، او يسببان لأطفالهما الما نفسيا او بدنيا. وربما كان هؤلاء الآباء مازالوا يحبون أبناءهم. ولكنهم فقدوا السيطرة على حياتهم فقد اصححت المحدرات التي يتعاطونها وانحرفاتهم اقوى من حبهم لهم

ولي أنسى طفلة حياتي، الخطاب الذي تلقيته من طفل فيتنامي يدعى 'ترين'،

عزير • سدن

عاشى أعاده عشرون من عشرين، رس بالحب سادس دلى مشكلة فاشى بتعاطى المخدرات ووالدى تخرج  
كسر دكتورى مع لآخرى، عسى دكتورى عسى، مام اسلى هل عكس نعدامى عصى لاكلا د لخص  
حول ما ينبغى فعله؟

لم اعرف بماد ارد على هذا الخطاب. وفى النهاية ارسلت له خطابا مفاده ان بإمكانه ان يتخذ  
قرارات لنفسه فقط، وليس لاسرته. وقلت له ان يبذل قصارى جهده فيما يتعلق ببضعة امور مهمة.

## ابحث عن المساعدة

ان كان والداك مدمنين للمخدرات او الكحوليات فهما يحتاجان لمساعدة مثل، الذهاب لطبيب  
أو الخضوع لبرنامج اعادة تأهيل للعلاج من اثار الادمان. هلن يعترفا بأن لديهما مشكلة. ولي يطلب  
مساعدتك فكري التحدث الى جدك او جدتك او خالتك او عمك او اى صديق راشد او استعن  
بمستشار المدرسة او معلم تثق به احبرهم ولنر ما اذا كان بإمكانهم مساعدتك. وان كنت تخشى غضب  
او ثورة ابيك او امك ان وشت بهما فاقرا القسم الخاص بالاستشارات فى نهاية الكتاب ستجد بعض  
ارقام الهواتف التى يمكنك الاتصال بها لطلب المساعدة.

ان كنت فى منزل وتعرض فيه للضرب او التحرش، فعليك البحث عن مساعدة على الفور. فلا  
احد يستحق العيش تحت هذه الظروف. اتصل بقريب لك او اى شخص تثق فيه واحبره بما يحدث.  
فقد تحتاج الى مغادرة المنزل او الاتصال بالشرطة مباشرة. ان كنت خائفا، فاقرا القسم الخاص  
بالاستشارات فى نهاية الكتاب وستجد فيه بعض المؤسسات الاخرى التى يمكنك اللجوء اليها  
فليهم متخصصون فى هذه المواقف وسيساعدونك على التحدث حول تفاصيل مشكلتك، ويقدمون لك  
الخيارات المتاحة والحلول.



## الحب والغفران

إن لم يكن هناك أى أمل لصلاح والديك، فلا ينبغي أن تقسو عليهما، ولكن عليك أن تستمر في حبهما رغم صعوبة الأمر وتسامحهما أيضاً، وهذا هو ما حدث مع فتاة صغيرة تدعى "ليز موراي". فقد روت لي قصة حياتها وتأثرت كثيراً بحبها العميق لوالديها رغم أنها أهملها تماماً هي وأختها.

كانت "ليز" وأختها الصغرى تعيشان مع والديهما في بروكس، نيويورك، وكان الوالدان مدمنين للمخدرات. وتذكر "ليز" المرار التي لا تحصى حينما كان بعض الغرباء يأتون حاملين أمها من الحانات إشفاقاً عليها، والدماء وأثار التقيؤ تغطي ملابسها الرثة. وكان عليها أن تأخذها للحمام وتساعدتها هناك ثم تصحبها للفراش. كانت شقتهم كريهة وعطنة الرائحة، ونادراً ما كان يوجد طعام بمنزلهم لأن والديها كانا ينفقان المال الذي تقدمه الدولة للعاطلين على المخدرات.

وتقول "ليز"، "كان أول الشهر بالنسبة لنا عيداً، وكان ساعى البريد هو مبعوث العناية الإلهية". فكان هذا هو وقت وصول المساعدة الحكومية. وقد اعتادت الأسرة بأكملها على الذهاب تصرف شيك المساعدة وشراء وجبتى طعام ضئيلتين لـ "ليز" وأختها. ثم تضطر الفتاتان إلى الانتظار أمام مبنى بينما يشتري الأيووان المخدرات منه.

وتدهور الحال بأسرتها - المفككة بالفعل - أكثر عندما عرفت أمها أنها مصابة بالإيدز. افترق أيواها، وتم إرسال "ليز" - التي كانت في سن المراهقة - إلى إحدى دور الرعاية الاجتماعية. وبعد مرور "ليز" بالعديد من التجارب الكريهة هناك، وضعت كل ما تملك في حقيبة صغيرة وخرجت من الدار لتواجه الحياة بمفردها وهي مازالت في الخامسة عشرة. أحياناً كُتِنَ تقضى الليل في منازل صديقاتها. وكثيراً ما نامت على مقاعد الحدائق أو - عندما تنخر برودة الجو في عظامها - في محطات المترو. وأحياناً كانت تمكث لأسبوعين دون استحمام.

اعتنت "ليز" بوالدتها المحطمة حتى واهتها المنية جراء إصابتها بالإيدز. كانت "ليز" حينها في السادسة عشرة وما حدث جعلها تتنبه كثيراً لحياتها. وتقول "ليز"، "رأيت هؤلاء الراشدين المحطمين من حولى، فأدركت أنني إن لم أتول مسئولية حياتي، فسأكون واحدة منهم... لم يكن لدى أى شيء وأصبحت خائفة، وقد دفعنى خوفى هذا إلى الرجوع إلى المدرسة".

رغم كون "ليز" بلا مأوى، إلا أنها عكفت على دروسها؛ فكانت تذهب للمدرسة في الصباح وتلتقى دروساً مسائية وفصول يوم السبت أيضاً. كانت تستذكر دروسها في أى مكان تتخيله - في أروقة المدرسة أو تحت السلالم أو في محطات الأنفاق. وبعد عامين تخرجت من المدرسة الثانوية.

ثم تقدمت للحصول على منحة دراسية بالجامعة تحت رعاية جريدة "نيويورك تايمز" وقد تأثرت لجنة الالتحاق كثيراً بقصة "ليز" غير العادية ومنحتها واحدة من ست منح وتم قبولها بجامعة هارفارد. وبعد ذلك الوقت، كتبت "ليز" كتاباً حول تجاربها في الحياة وسمته 'نهاية الظلام'. وشاركت في إخراج فيلم لقناة 'لايف تايم تليفزيون' بعنوان مشردة في جامعة هارفارد.

أرى من وجهة نظري أن أكثر الأجزاء إشارة في هذه القصة بأكملها هو كيفية تعامل "ليز" مع والديها طوال المحنة. إن يلومها أحد لو كرهتهما وأبغضتهما، ولكنها أبدت حبها لهما في المقابل. وعندما سئلت "ليز" عن سبب اعتنائها الآن بوالدها بعدما أهملها لسنوات، كانت إجابتها، "الحب هو الإجابة".

تقول "ليز"، "لست غاضبة من والدى، فقد اهتماً لأمرى وأنا بإدلتهم الحب. كانا مدميين قبل مولدى ومولد أختى، كان عليهما ألا ينجبا أطفالاً، ولكنهما أنجبا، أنا ممتنة لهما، فقد علمانى أشياء -



لقد رسما لي الطريق الذي ينبغي على ان اتخذه. ولكنني مارلت حمل بعض الذكريات السعيدة. أتذكر أمي وهي تدخل حجرتي في المساء وتطمئن علي وأنا نائمة وتؤكد من غطائي. مازلت أتذكر مناغاتها لي. لو كانت تستطيع سماعي الآن، فإنني أقول لها: لا تقلقي علي يا أمي. سأكون بخير وشكراً لك على كل شيء **أحبك يا أمي.**

## كسر الحلقة النمطية

ما من أحد منا يختار مستقبله. هناك طفل ينشأ ليجد نفسه في منزله بين من يحبونه ويجد من حوله يعاملونه كأنسان له مشاعر وأحاسيس. بينما هناك طفل آخر يشب ليجد نفسه في منزل يتعرض للإيذاء ويشعر أنه لا قيمة له في الحياة.

إن كنت من النوع الثاني ربما تسأل نفسك، "ماذا جنيت لأستحق ذلك؟" حسناً. أنت لم تفعل شيئاً تستحق ذلك، فما يحدث ليس خطأك.

ولكن بمقدورك القيام بشيء حيال ذلك. كيف؟

عن طريق كسر الحلقة النمطية: إن كان والداك فوضويين وكان والداهما فوضويين أيضاً، فيمقدورك كسر الحلقة النمطية عن طريق تجنب الأنماط والنماذج السلبية في حياتك الخاصة، ومن خلال نقل عادات حميدة إلى أطفالك أنت يوماً ما.

ربما تكون في أسرة منمسة في إدمان المخدرات أو العنف أو الانتهاك أو التحرش أو الإهمال. وربما يكون الأمر قد تنقل عبر أجيال في أسرتك. ولكن بمقدورك أن توقف نقل هذه الممارسات إلى أبنائك. يمكنك السمو فوق ما حدث في طفولتك. لعل هذا هو سبب نشأتك في هذه الأسرة. لمعالجة المرض المستشري فيها وتبقيتها من التلوث الهائلة فيه وأن تكون الشخص المتوازن في الأسرة وأن تكون المثل الأعلى الذي ينظر إليه أفراد أسرتك. إن كنت قد تعرضت للإيذاء، فلتورث لأبنائك الحب؛ إن كنت ضحية للإهمال، فاعتن بأبنائك عناية فائقة؛ إن كنت قد نشأت في منزل يسوده العراك والخصام - فكن رب أسرة تهم بالسكينة والسلام. بمقدورك تغيير كل شيء إلى الصحيح.

نشأ "جيسى" في منزل يعج بالعنف، ولكنه الآن يمضي قدماً في طريقه بتجاح لكسر الحلقة النمطية:

عندما كنت صغيراً سمعت دمت من الكحوليات كثير ما كانت تساق في لسيار. وقد دخل المنزل ونصبت باغمامة. كنت على وعي كامل بأن أبي وأمي لا يستطيعان حل مشكلتهما دون عنف. أتذكر جيداً أمي جاثية على كنيها بعد ما لكمها والذي كل يومه يذكر جيداً والدي وهي تكيه عذبة. وهي تقول لوالدي: "لا بدح حسن بر ما حدث ارجوك".

افصل والدي وأنا لا از ال صغيراً ولان أمي مدممة كحوليات حصل أبي على حق رعايةي أو "امتلكني" كما كان يحب ان يقول وكان يضربني باستمرار في هذه السنوات.

وهي آخر صيب قصيبته في منزل والدي كان يحترس على العمل الشاق والعمر وحمل الصخور والكتل الاسمنتية، ما عذب من ٦ ساعة يومياً وفي أحد الأيام لمست بالحديد صاباً وجهه بدمى حياض إلى راحة فما كان منه الا ان يصرخ وطرحتني أرضاً؛ ثم اعتلالى وأحد يضربني ضرباً مبرحاً. واتصلت بالشرطة في المساء لتعذتي.

ما ان بلغت السادسة عشرة حتى اصطعبت والدي إلى المحكمة حتى تمكن من العودة إلى من كنت مملوكاً. هـ

تزال مدممة للكجوليات ولكنها احضت الامر حتى يحصل على حوزة عابتي اعتادت امي على محاولة الاقلاع عن الشراب، ولكن بعد ذلك لم يبق لي شيء غير فعمد، فكل من يذهب الى هذه المدينة فهو على علم من عدد نام غير قادر على الحركة وعندها يكون على قدر عال من الفاقة لا تعادلني في من حياها، فليس لي شيء من حد حد ليول على حسب ما كان هناك من اصدقاء، فكل من يذهب الى هذه المدينة يذهب بغيره فكل من يذهب الى كل ما في م عليه، كنت مثيرة شغفه وكنت على وشك الانتحار ذات مرة

وفي جانب حسب اعداء من معلمين من اهل المدينة ليعلموا اني انا لست فاعلا في المحكمة وضايرت لي العودة للعيش مع مرة أخرى، وهو الامر الذي جعلني أصاب بالذعر

والجس على روحه سبب عدمه في هذه المدينة، فكل من يذهب الى هذه المدينة في حياته سبب له في هذا اعطيتي كتابا يتناول كيفية مساعدة المرأة لنفسه وهو الامر الذي دفعني للأمام بحق، بدأت حياتي على الفور في التعبير للأفضل،

كان على تكوين صداقات جديدة لاني ارأيت أن اصدقائي القدامى لم يكونوا الذين كانوا في حياته، فكل من يذهب الى هذه المدينة في حياته سبب له في هذا اعطيتي كتابا يتناول كيفية مساعدة المرأة لنفسه وهو الامر الذي دفعني للأمام بحق، بدأت حياتي على الفور في التعبير للأفضل،

بدأت أدرك انني اذا وصلت المداكرة بعد واصطبرت عليها، فستعير الأمور إلى الأفضل، كنت أردد الجملة السابقة مرات ومرات، ولأول مرة في حياتي، كان لدى أمل في المستقبل

فكل من يذهب الى هذه المدينة في حياته سبب له في هذا اعطيتي كتابا يتناول كيفية مساعدة المرأة لنفسه وهو الامر الذي دفعني للأمام بحق، بدأت حياتي على الفور في التعبير للأفضل،

## أصحاب التأثير الأول

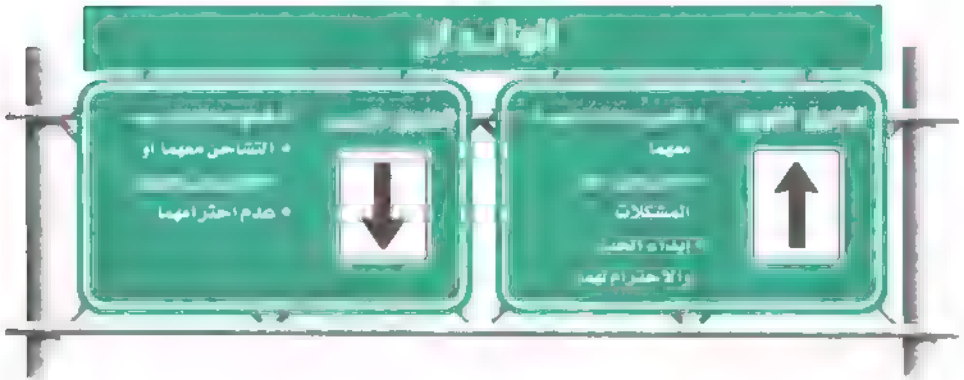
ثمة كثير من الأفكار المغلوطة حول المراهقين، واحدى هذه الأفكار هي ان المراهقين لا يحبون ابداهم، هذا ليس صحيحا، فاعلى المراهقين يحبون اباؤهم ويريدون ان يتواصلوا معهم، ويتمنون لو تمكنوا من قضاء وقت أطول معهم في الوقت، انت تصنف والدك كاصحاب التأثير الأول في حياتك وهل اصدقائك او وسائل الاعلام او نجوم السينما والروايات هي حد آخر

وسبحان انسان مثال حتى على ما تحدثت بشأنه فهي تقول اسرني ليست مثالية، ولكننا فريسون من بعضنا، تحدثت لوالدي حول اعداء اموري زعم اني لا اقول لهما كل شيء نتناول عشاءنا معا في المساء احبنا ما نعدرك ولكن نصالح في النهاية نادرا ما امكث لدى صديقاني حيث اشعر براحة اكبر يمبرلي يابني اصدقائي للجلوس معي لان والدي يشعرونهم كانهم في منزلهم، هذا ما ترحب اسرني بكل الأشخاص".

ثمة كثير من الأمور المسلية التي يمكنك القيام بها مع والديك يمكنكم ممارسة التصوير على الأهداف او الذهاب لمشاهدة مباراة في سبيل او حضور حفل موسيقي او اقامة محبة او التردد سيرا او لصدا او تناول طعام في حد المطعم، او حرك الكعك المحلى او ناسم النجوم او الانحال يوم العطلة و مبدعه بربما معكم المفضل او لاستماع للموسيقى وحتى ان كان هناك امر واحد فقط مشترك بينكم، فاستغله كما فعلت فيقول".

ذلك. من تعاركت كثيراً مع والدتي، ولقد بدا الأمر لي كما لو أننا لن نتصالح أبداً. ولكن كان هناك شأن مشترك بيننا هو حبنا للمسرح ولقد حبب كلنا المسرح حباً أعمق منه والاهتمام به والدتي شررت. كذلك مررت ومررت شهرياً للذهاب للمسرح. فعادة ما كنا نجلس تحت مظلة المسرح، وكانت تلاحظ الفرصة لحدث جديد. وذكر لي كيف بدت في حالة مزاجية جيدة في تلك الأمسيات وكانت توافيني القليل على لعبت بحسب حاجة أمام والدتي وحارها بشأن الأمر. بعد صدفاتي لأمي التي قدم بها، ولقد عدت لأحسب فقط في هذه الأمسيات، ومن هذا المطلق بدا لي ثم كنت قد أنعمت ما حدث. رغم ذلك، ولدت مهاد للفرق بيني والفرقة عن عمد.

أعتقد أنك الآن أدركت أنه ليس بمقدورك اختيار والديك. اسف لأقول لك، أنت مرتبط بهما طيلة حياتك. ولهذا السبب فإن ما تصل إليه حياال الشعور التناشئ بينك وبينهما هو أحد أهم ستة قرارات في حياتك. والآن، ما الذي سينول إليه الأمر؟ هل ستبدي لهما احترامك أم ازدراءك؟ هل ستترسى أسس العلاقة بينكم أم ستفتر منها؟ هل ستحدث معهما عن تفاصيل مشكلاتك أم ستتعارك معهما بشأنها؟



أعتقد أنه يستحسن لك أن تسلك الطريق القويم. رغم صعوبة في بعض الأحيان أن لم تكن هناك أية علاقة بينك وبين والديك فاشرع في بنائها وأجرا عمليات إبداع اليوم. ولا يشعلك مضار هذه العمليات هل لهما: "من فضلك" و "شكراً لك" و "أحبك" و "كيف يمكنني مساعدتك؟" كثيراً من وقت لآخر. عليك إنبلاص كبرياتك وطاعة أوامر والديك وأن لم تكن معقولة فبعد مرور عشر سنوات من لأن سيكون بعدد ما أهدمت عليه أن كنت هناك علاقة رائعة بينك وبين والدك والدتك. لذا لا تقطع علاقتك بوالديك كما تمنى إلا يقطعاً علاقتهم بك أبداً.

### عوامل جذب للتهلله قلادة

كل ما اردت أن تعرفه عن العلاقات العاطفية ستجده في الفصل القادم. لا تريد أن يفوتك، أليس كذلك؟

# الخطوات العشر الميسرة

١. في الفراغات التالية، اكتب ثلاث عمليات ابداع كبرى بمقدورك القيام بها في حساب الثقة الخاص بك لدى والديك.



## عمليات الابداع الضخمة



٢. نظف حجرتك لتكون على نحو لم تكن عليه من قبل، ثم احضر والدتك ودعها تقمض عينيها ثم أرها المفاجأة.

٣. اليوم، استخدم كل التعبيرات السحرية الأربعة مرة واحدة على الأقل مع والدك أو والدتك،

## من فضلك سكرالك ابدل كيف يهكننى وساعدتك؟



٤. هل هناك أمر ما تتجادل مع والديك بشأنه باستمرار؟ إن كان كذلك، فتوجه إليهما وقل لهما: "ساعداني على فهم وجهة نظركما". ثم انصت لهما. ردد ما يقولانه وما يشعران به بأسلوبك الخاص حتى يشعرا أنك فهمتهما.

٥. ما هو الأمر الذي تفضل الإقدام عليه مع والدك أو والدتك؟ مشاهدة فيلم؟ أم التنزه بالسيارة يوم العطلة؟ أم تناول الطعام خارج المنزل؟ خططوا للقيام بهذا الأمر معاً مرة أخرى قريباً.  
أفضل أن أقوم مع والدي ووالدتي بـ.....



٦. دع والديك ليكونا حراً من حياتك. في هذا الأسبوع تحدث معهما بصراحة وقل لهما ما يدور في رأسك بصدق.

٧. إن لم يكن للحب متسع كبير في منزلكم فأقترح تخصيص امسية للأسرة فقط. حدد امسية واحدة كل أسبوع لتشارك مع والديك في أمر مبهج.

٨. إن لم تكن ترى أحد والديك كثيراً، هاكتب له أو لها خطاباً مختصراً تعبر فيه عن حبك له أو لها.

٩. ضع على هاتفك المحمول أغنية تذكرك بأن تعامل والديك بالحسنى عندما يتصلان بك، مثل أغنية Shower the people لـ James Taylor.

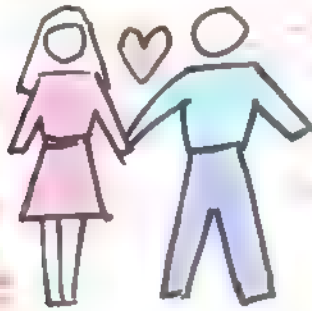
١٠. إن كان والداك مدمنين للكحوليات أو المخدرات، أو كنت تتعرض للإيذاء على يد أسرتك، فسارع بالبحث عن مساعدة! لا تنتظروا اقرا بعناية جهات المساعدة الموجودة في القسم الخاص بالاستشارات.







# العلاقات العاطفية



هل يجب أن نتطرق  
إلى هذا الموضوع؟

# الأهور العشرة

التي ينبغى عليك معرفتها  
حول العلاقات العاطفية...

## فائمه بمصانح الأقران

٥. كن على وعي بان ما تقدم عليه  
لن يؤثر عليك وحدك، بل على  
اسرتك ايضا.

دكتور واو، ١٩ عام

كتب بريسكموري لانا

٤. راقب من في سنك.

جاسين، ١٧ عام

دع ليمن كالشمس

٣. لا تظن ان حياتك انتهت لأن  
صديقك المقرب قد هجرتك او ان  
صديقك المقربة قد هجرتك.

تمذهب باكانو، ١٨ عام

مناجو ليكرارو

٢. لا تنحرف في العلاقات الحميمة  
المحرمة حتى تتزوج، ولن تندم  
على هذا.

١. احيانا ما تكون العلاقات العاطفية  
عسيرة، مهلا! إنها عسيرة دائما.

١٠. لا تستسلمي ايدا مهما حدث لمن  
يقول لك: "ان كنت تحبينني حقا  
يمكنك..." فإن كان هذا الشخص  
يحبك حقا فلن يستملك.

يوجن كسديل، ١٩ عام

يوكا سلو داهو

٩. لا يقاس الحب بعدد الضياع  
اللاتي عرفتهن ولا بعدد الفتيات  
اللاتي اقيمت معهن علاقات  
محرمة، فهي ليست مسابقة.

ميت هو جيد، ١٩ عام

كوسيه حسن لك بمارك

٨. احكم السيطرة على علاقاتك  
لعاطفية.

هو بونج لي، ٥ عام

مويج يام، سي كو ب

٧. لا يسفى عليك ان تفرم بفتاة  
قبل ان تعرفها جيدا، فلربما تجد  
مفاجأة غير سارة.

جيسير هاسي، ١٩ عام

جولان سكيلندا

٦. لا تتخذ أي قرار ان ساورتك  
الشكوك.

دينا نجف، ١٦ عام

يوفي اسي مابولب

كلنا رومانسيون بالضرورة، لذا ان كنت مثل أغلب المراهقين - فقد بدأت الكتاب من هذا الفصل مباشرة. فكل شخص يريد ان يعرف كل شيء حول الحب والغرام، والعلاقات العاطفية. مرحبا بك في عالم الدراما! ستجد هنا الموصصة والصراحة، استعداد وترقب. من بين كل القرارات التي ستتخذها هي مرحلة المراهقة هذا هو اكثر القرارات اهمية. لماذا؟ لأن اختيارك هنا ستكون له تبعات كبرى. ليس عليك فقط ولكن على كثيرين غيرك. ومرة أخرى، هناك طريق قويم وطريق خاطئ. يمكنك ان تسلك الطريق المستقيم عن طريق إقامة علاقات ذكية والتعامل مع مسألة العلاقة الحميمة كامر حطير والانتظار حتى العنور على الحب الحقيقي الصادق المخلص. أو بمقدورك انتقاء الطريق الخاطئ عن طريق العلاقات المشبوهة والتعامل مع مسألة العلاقة الحميمة كلعبة، والعبث والعريضة كما لو كان

أحر أيام حياتك غداً. الخبير السار لك هو أن بمقدورك النظر خلال أحد الطريقتين مسبقاً وأن تتعلم وتستوعب نجاحات وسقطات الذين سلكوا الطريقتين من قبل.

سألت نفسي كثيراً، هل ينبغي على أن أكتب هذا الفصل لأنها قضية شديدة الحساسية، وخاصة الجزء المتعلق منها بالعلاقة الحميمة؟ هم ناحية، لا أريد أن أهمل أو أتقاضى عن مسألة غاية في الحساسية. كما أود أن أكون أميناً للغاية في كلامي وأقدم لكم كل الحقائق. سأبذل قصارى جهدي حتى أحقق التوازن السليم. وبالطبع فإن أفضل مصدر تحصل منه على معلومات عن العلاقات العاطفية هو والدائك. وأنا هنا لا أتخذ موقف الناصح أو ارتدى عباءة رجل الدين. بل إنني شخص يحاول إكمال دور الوالدين فحسب. وتوجهي نحو مسألة العلاقة الحميمة ليس موقفاً دينياً أو سياسياً؛ وإنما هو موقف عملي يستند إلى حقائق واقعية تنطبق على كل المراهقين في كل زمان ومكان.

## استبيان العلاقات العاطفية



سيقدم لك الاستبيان البسيط بعض المعلومات حول كيفية تعاملك مع هذه المسألة. اجمع الدرجات التي ستحصل عليها. وسوف ترى مدلولها.

ضع دائرة حول اختيارك	لا البيت	م
١. أنتقي بعناية من أخرج معهم ولا أواعد أي فتاة فحسب.	١	٢ ٣ ٤ ٥
٢. قررت مسبقاً ما الذي سأفعله وما لن أفعله فيما يتعلق بموضوع المواعدة.	١	٢ ٣ ٤ ٥
٣. علاقتي مع الجنس الآخر مبنية على الصداقة الحقيقية. وليس الجانب البدني فحسب.	١	٢ ٣ ٤ ٥
٤. أشعر بالرضا عن القرارات التي أتخذها حيال العلاقات العاطفية.	١	٢ ٣ ٤ ٥
٥. علاقتي الرومانسية لا تشوبها شائبة.	١	٢ ٣ ٤ ٥
٦. عندي معلومات كاملة عن الأمراض التي تنتقل عبر الاتصال الجنسي والحمل ومحاطر العلاقة الحميمة.	١	٢ ٣ ٤ ٥
٧. لم أضع خطيبي أو خطيبتى في بؤرة حياتي.	١	٢ ٣ ٤ ٥
٨. لدى الشجاعة لأقول "لا" للأشياء التي لا أريد فيها.	١	٢ ٣ ٤ ٥
٩. أحترم جسدي الذي هو نعمة من الخالق.	١	٢ ٣ ٤ ٥
١٠. سأنتظر حتى أتزوج لأمارس العلاقة الحميمة.	١	٢ ٣ ٤ ٥



اجمع الدرجات التي أحرزتها وسوف ترى كيفية رؤيتك لهذه المسألة،

أنت تسير في الطريق القويم، هواظب عليه !



أنت تترنح ما بين الطريق القويم والطريق الخاطئ، اتجه صوب الطريق القويم !



أنت تسير في الطريق الخاطئ، اقرأ هذا الفصل باهتمام وعناية.



ينقسم هذا الفصل إلى ثلاثة أقسام، يشمل القسم الأول شيئاً حول مسألة المواعدة التي نهون من أمرها، وقد اطلقت عليه **المواعدة بدكاء وعصه**، ثم يليه قسم يتناول **المراغم لأربعه الحاطبه حول العلاقة الحممه**، ألا تثير هذه المراغم فضولك لمعرفةتها؟ وأخيراً، سنلقى نظرة على معنى الحب الحقيقي في قسم **الحب ينتظر**، وإليك قسم...

## المواعدة بدكاء وعفة

**المواعدة بدكاء:** المواعدة الناجحة: انتقاء الشخص الذي ستواضعه؛ والخروج والترفيه؛ والثبات عبر ما تحويه العلاقات العاطفية من انتصارات وانكسارات طبيعية.

**المواعدة دون وعي:** الفشل في المواعدة: مواعدة أي شخص دون جاذبية؛ ووضع خطيبك أو خطيبتك في بؤرة حياتك؛ والانخراط في علاقات تدمي قلبك باستمرار؛ والإقدام على ما يقدم عليه الآخرون ظاهرياً.

المواعدة الكلمة وحدها تجمع بين كل أنواع المشاعر حلوها ومرها. فكل منا دائماً يتحدث ويفكر ويقرأ ويأمل ويقلق بشأن المواعدة.

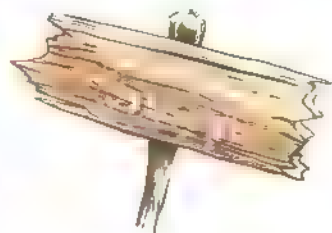
وكلمة المواعدة وحدها أعنى بها العملية التي يتعرف فيها الفتیان والفتيات على بعضهم. لا تنزعج دون داع في استخدامي لكلمة "مواعدة"، يمكنني استخدام كلمات مثل: خروج الفتیان والفتيات أو مقابلات الفتیان والفتيات. وجداك يطلقان على هذا الأمر "المغازلة"، وجداهما يطلمان عليه مسمى آخر.

وفي موضوع المواعدة، يتم تصنيف الجميع في واحد من ستة معسكرات. وأحياناً ما نجد شخصاً يترنح ما بين معسكرين منها. اختر المعسكر الذي تشعر بانتمائك له:

**معسكر اتهمني أن أواعد:** أنت لا تواعد لكنك تقمى لو كنت قد واعدت.

**معسكر من لا يعبأ بذلك:** أنت لا تواعد ولا تعبأ بأمر المواعدة.

**معسكر يا لهم من اصنام!** انت ستمع بالمواعدة وتتمعب لأمر من لا يواعد.



**معسكر الجدة!** انت متورط في علاقة عاطفية فاسدة لا تستطيع الافلات منها

**معسكر لن اواعد مرة اخرى** عرطت في علاقة عاطفية خاطئة فحطمت فؤادك ولا ترغب في اقامه علاقة عاطفية مرة أخرى.

**معسكر نصيب الوقت** انت لا تواجد بمعنى الكلمة فقط تسكن في اصرار فانت تنظر للمواعدة كامر عفا عليه الدهر

**معسكر المصولبين** مارت صغير على المواعدة، ولكن لموضوع يثير فضولك

بغض النظر عن موقعك من التصنيف، فبمقدورك المواعدة بذكاء عن طريق اتباع الخطوات الموجودة بهذا القسم. دعنا نبدا بالإجابة عن بعض الأسئلة المطروحة على الساحة.

## ٦ أسئلة جاهزة خاصة بالمواعدة

### ١. ما الذي ينبغي على أن أتوقعه؟

توقع الكثير من الأحداث. فالمواعدة أمر معقد وعاطفي، مليء

بالأمور المبهجة والمحزنة. كانت مشاهدة أخوتي وأخواتي وهم

يواعدون دون وعي كمشاهدة مسلسل تليفزيوني. فأختي

الكبرى - "سينثيا" - تقع في تجارب عاطفية باستمرار،

ولديها العديد من الأصدقاء الفتيان؛ "مارك" ضخيم

الجنة و"ستيف" الطالب المجتهد و"فيك" العفيف

و"كاستيلانو" الإيطالي و"لينون" المخمور و"جاك"

الملائكي. وعاشت "سينثيا" صورة "جاك" بالحجم

الطبيعي في حجرتها. يا لها من فتاة غريبة الأطوار.

ولقد اعتدت أنا وأخي التسلسل إلى حجرة نومها وقراءة مذكراتها اليومية. ولن أنسى أبدا الكلمات التي

سطرتها بأحرف كبيرة، "أحب أن أقبل أصدقائي الفتيان!" وكطفلة صغيرة، صدمت لمعرفة أن أختي

تمادت في علاقاتها. بالله من شيء مقزز! ثم كان أخي الأكبر "ستيفن" - والذي اصفه بالغيرة العمياء -

وقع أخي في حب فتاة تدعى "فيكي". وذات ليلة جعلني "ستيفن" أختبي معه وراء بعض الشجيرات بالقرب

من منزلها - مثل الجواسيس - لبري ما إن كان صديق "فيكي" سيفدم على امرأته وهو يودعها.

ولا أنسى أختي الصغرى - "كولين" - الأميرة المنوجة على عرش المواعدة واحداثها الدرامية.

فإنه تكون في قمة السعادة وتارة أخرى عاصبة من في. ولكن برهمني مجرد التفكير في هذا الأمر.

إن المواعدة أمر درامي حقاً.

توقع القلب وصعوبة الارضاء والتردد - دعنا نواجه الامر. عندما يتعلق الأمر بالمواطف،

تجد المراهقين مترددين ومتقلبين وصعبي الارضاء وشديدي العناية بالتفاصيل وسريعي الاهتياج

وبصعب توقع ردود افعالهم. هذه امور طبيعية. فأنت مازلت صغيراً وغير متأكد مما تريد. لذا لديك

الحق في التصرف على هذا النحو إلى حد ما.

عندما كنت مراهقاً، كنت شديد القلب العاطفي كنت أحب فتاة مختلفة كل اسبوع. كنت أنجذب

لأبسط الأشياء. كالطريقة التي تقبل بها الفتاة شعرها في الهواء. كما كنت الهش وراء أغبي الأشياء





مثلما توقفت عند الإعجاب بهذه الفتاة لانزعاجي بارتدادها "تشي شيرت" طوال الوقت. لم أحاول جرح أي فتاة. لم أكن نضجت حينها. ولم أكن أعرف كيف أعبر عن مشاعري للآخرين، شأني شأن كثير من الفتيان المراهقين. ولكم يعجبني وصف الممثل الكوميدي "كونان أوبريان" :

**"اظهرت دراسة نشرت جريدة (الواشنطن بوست) ان لدى السيدات مهارات لفظية افضل من مثيلنا لدى الرجال.**

**وما اردت سوى أن اقول لواضعي الدراسة: "مهلاً!!"**

لا تختلف الفتيات عن الفتيان كثيراً. وينطبق هذا الكلام على "كريستي" - طالبة العام النهائي بالمدرسة الثانوية :

تسبب لي مسألة مواعدة 'مياض' صعوبة رهيبية L1 على علاقة عاطفية عندما يقرب من سبعة أشهر وازد سديماً غير فاحشاً ما يعصب عندما جرح مع سدينتي وبذهب للعملاء وتصرفاته هذه تهدم علاقتنا وأفكر في الانفصال عنه. وفوق كل هذا لدى صديق آخر، ولكن، لا مجال للخروج معه. لا أعرف كيف أتعامل مع كل هذه الأمور

"كريستي" غير متأكدة ومتردة بشأن من تحبه. ولربما يشعر صديقها بنفس الشعور. فكل شخص يعبت بمشاعر الآخرين إلى حد ما. أترى الآن لم لا ينبغي عليك أن تأخذ موضوع العلاقات العاطفية على محمل الجد وانت لا تزال صغيراً؟ والآن حان وقت تفحص ومعرفة الكثير من الأشخاص لتكون لديك الحرية لتغيير ارائك.



"هل معي الخط الساخن إم إف - ٩٩٦ في المرة القادمة التي تختبرون فيها نظام إداة الطوارئ، أود أن أهديه إلى خطيبي لأن علاقتنا أصبحت كارثية!"

توقع أن توقع نفسك في أخطاء غبية. ان كنت مثل غالبية المراهقين، هستركب أخطاء غبية من حين لآخر، ومن الأخطاء الفادحة الشائعة هي العلاقات العاطفية،

• قول شيء محلي بحق مثل "قولي لي اسمك مرة أخرى من فضلك"

• أن تدوب **فجلاً** لدرجة تصعب عليك الاستمرار في الحديث.





[illegible]

فی شخص بخرج افضل ما فیک؟  
 من الی یفقدورک لاسمعنا عنه و ماد سیکون الحال لکریکن من یو حد مشهور و بدیعی  
 حید او لا نمک سیار؟ هل نمکک الاستعناء عن هده الامور؟ ادا ان کان داسمعنا سینه او نعاظی  
 المحدرات؟ هل هذه اشياء بمکنک غص الطرف عنها؟

املا القائمة التالية، فلن تستغرق كثيراً من وقتك:

### قائمة رغباتي فيها يخص المواعدة

ما أريد أن أفعله

ما أريد أن أفعله

١.

١.

٢.

٢.

٣.

٣.

٤.

٤.

٥.

٥.

٦.

٦.



خلاصة القول : ابدأ والغاية هي ذنك. ثمة خطوة مهمة عليك اتخاذها لتواعد بذلك وهي أن تستوضح المهم لك بحق وما هي الأمور التي لا تقبل عندهك المساومة. لا تقم علاقة عاطفية مع أي أحد فحسب، كن دقيقاً في اختيارك.

### ٣. ماذا أفعل إن لم يطلب مني فتى الخروج معي؟

إن كنت في التاسعة عشرة ولم يقبلك أي فتى، أو إن كنت في السنة النهائية بالمدرسة الثانوية ولم يرتبط بك أي فتى بعلاقة عاطفية أو مررت ببعض التجارب العابرة فحسب..

فلنعبري نفسك **محظوظة** فلسب مصطرة

للخوض في مثل هذه الأحداث الدرامية

إن كنت ترغبين في المواعدة بحق، فستجدين متسعاً من الوقت لهذا في السنوات القادمة. فالعلاقات العاطفية ليست مسابقة لمعرفة من سيحصل أكبر عدد من الرفيقات أو الرفقاء.

عرفت امرأة شابة حصلت على جائزة

مسابقة الذكاء بمدرستها الثانوية. وهي رائعة

في عزف البيانو والرقص، وتتمتع بجمال باهر.

عرفت أيضاً أنها حال تخرجها في المدرسة الثانوية، كانت قد

تعرفت على فتين فقط. كانت هتاة خجولة وفضلت قضاء وقتها مع

أصدقائها وأسرتها. الآن بعدما التحقت بالجامعة بدأت في التعرف على عدد أكبر من الفتيان.

ثمة كثير من الفتيان الرائعين والفتيات الرائعات الذين لم يقيموا علاقات عاطفية في سنوات

مراهقتهم. ولا ضير في ذلك. فستتاح لهم فرص عديدة في المستقبل. فلا تحمل الأمر أكثر من حجمه



ولا تشعر أن هناك ما يسوؤك.

ولا تنس أبداً أن هناك بدائل عديدة للعلاقات العاطفية وطرقاً مختلفة لتكوين صداقات جديدة من الفتيان والفتيات. كونوا أصدقاء فحسب، لكن نزهاتكم في جماعات، ومارسوا شئوكم معا دون أن تطلقوا على ما تقومون به "علاقة عاطفية" علناً.

ومع ذلك، إن كنت تريد إقامة علاقة عاطفية بحق، ولكنك لست على علاقة بأحد - إليك بعض الأسئلة التي قد تريد أن تطرحها على نفسك،

- هل أنا ودود مع كل الناس؟
- بدلاً من أن أنتظر أن يطلب مني شخص الخروج معي، هل يمكنني أن أبدأ أنا بتقديم العرض؟
- هل أحتق أعداءاً لعدم إقامة علاقة عاطفية؟
- هل أقوم بكل ما في وسعي لكي أبدو جذاباً؟

ليس لزاماً عليك أن تمتلك جينات فائقة أو جسمًا جذاباً. أجرت إحدى مؤسسات تنظيم العلاقات العاطفية مسحاً غير رسمي للشباب والفتيات لاكتشاف الأمر الأكبر تأثيراً ويفرى الجميع يطلب إقامة علاقة عاطفية مع شخص ما، وإليك النتيجة،

## أكثر عشرة اهور تجذب الفتاة للشباب والعكس



من المدهش أنك تمتلك كل الصفات الموجودة بالقائمة - عدا السيارة الفاخرة هي الغالب.





يمكنكم ان تحبوا شخصا ما وترتبطوا به بعلاقة عاطفية دون ان تجعلوه في بؤرة حياتكم. كما ذكرت في الفصول السابقة، ينبغي ان تكون المبادئ والمثل في بؤرة حياتكم فهي افضل واصدق ما يمكن ان تسند اليه شخصياتكم فهي القوانين الطبيعية التي تحكم العالم. ومن خلال ارتكازك على البؤرة السليمة، سيكون اكثر استمرارا واكثر نفع واقل اعتمادا على الطريقة التي يعاملك الآخرون بها. تذكروا عدد قليل جداً منا انتهى بهم الامر الى الرواح ممن ارتبطوا بهم في المدرسة الثانوية. لذا، فرغم اقناعكم بان حطيتكم الحالى او خطيتكم الحالية الانسب لكم فلربما لا يكونون كذلك.

## ٥. حتى نسلم أن وقت الانفصال قد حان؟

العلاقات الانسانية اربعة اصناف، اما ان تكون علاقة مربحة للطرفين او تكون علاقته مربحة للطرف الاول وخاسرة للطرف الثانى او تكون علاقة خاسرة للطرف الاول ومربحة للطرف الثانى او تكون علاقته خاسرة للطرفين. ان صنمت علاقتك على انها صنف اخر غير العلاقة المربحة للطرفين فعليك معالجة مواطن الضعف في العلاقة أو إنهاؤها فوراً.

### العلاقة المربحة للطرفين: العلاقة مفيدة لكما انتم الاثنان. فلتستمتعا بها!

مثال على هذه العلاقة. بين كيران و"سونيا" علاقة عاطفية وكل منهما مرتبط بصدق من الجنسين. وعندما يلتقيان يقضيان وقتاً راحياً مع بعضهما وعلاقتهم مبنية على الصداقة في أساسها، فيستخرجان افضل ما يمكن داخلهما.

### العلاقة المربحة للطرف الاول والخاسرة للطرف الثانى: العلاقة مفيدة لك ولكنها خاسرة للطرف الآخر. فاما ان تعالجها او تنتهي منها!

مثال على هذه العلاقة: تمارس 'جاسمين' الكثير من الانشطة الاجتماعية بسبب علاقتها مع 'كارلوس' فهو ذو شعبية ويحسده كل صديق لها على علاقتها به. وهى تسطر دوماً من كارلوس ان يكرس حياته لها ويهينها يومياً وهى المقابل بشعر كارلوس ان جاسمين تريد السيطرة عليه تماماً ولكنه لا يريد ان يكون مقيداً فهو يريد ان يمرح ويشعر بحريته بلا قيود فحسب

**العلاقة الخاسرة للطرف الدول والمريضة للطرف الثاني: العلاقة ضارة لك ولكنها مفيدة للطرف الآخر.** فإما أن تعالجها أو تنتهي منها!

مثال على هذه العلاقة: ارتبطت "لورا" بعلاقة عاطفية مع "كوينتون" منذ ثلاث سنوات حتى الآن. كان يروق لها في بادئ الأمر ولكنه الآن يوجه لها إهانات لفظية ويتحكم فيها. فهو يحب أن يمتلك خطيبته كالخاتم في إصبعه، لذا تشعر "لورا" أنها محاصرة ولا تعرف كيف تتخلص من هذا الوضع.

**العلاقة خاسرة للطرفين: العلاقة ضارة لكل منكما.** فانتبه منها فوراً!

مثال على هذه العلاقة: تسير علاقة "جاكسون" و "أميري" كما لو كان كل منهما يضع الآخر في بؤرة حياته. فيتشاجران ويتهمان بعضهما بالخيانة ومعرفة آخرين. ودائماً ما ينفصلان ثم يعودان إلى بعضهما مرة أخرى؛ لأن كلا منهما معتمد على الآخر. وكثيراً ما يقولان لبعضهما: "أنا أحبك" و "يا لك من مففل / مففلة"؛ هي نفس الحوار.

### خطبتك



علاقة <b>صحية</b> تمتع بها!	علاقة <b>غير صحية</b> أصلحها أو ابتعد عنها!
علاقة <b>غير صحية</b> أصلحها أو ابتعد عنها!	علاقة <b>مريضة</b> ابتعد عنها بسرعة!

ثمّة طريقة أخرى لمعرفة ما إذا كان قد حان وقت الانفصال أم لا، وهي أن تكون هناك تحذيرات بأن هناك شيئاً ما غير صحيح، فخذها على محمل الجد. وإليك خمسة محاذير عليك وضعها في الاعتبار.

**المواعيد النهائية:** خلال دراستي الجامعية، كانت لدى حطبية اعتادت أن تها تفني عشية كلمة مهمة سألقيها وستبث على التلفاز المحلي. لتقول لي: "هل انت وفي لي ام لا؟ عليك أن تقرر هذا بحلول صباح غد وإلا سأنفصل عنك".

ويأتى الغد وتراجع عما قالت. ثم تعاود الكرة بعد مرور أسبوعين. ومؤخراً اتضح لى مدى خطورة مؤشر المواعيد النهائية. فما كان منى إلا الانفصال عنها. ولم اندم على شىء سوى اننى تأخرت فى ذلك.

وكثيراً ما تتخذ المواعيد النهائية شكلاً أكثر خطورة، مثل 'يستحسن بك أن تتوقفى عن ممارسة تلك المشينة مع هذا الفتى' ولا سندفعين ثمن ذلك". أو 'يستحسن بك أن تمارس الرديلة' ولا سأتركك". وهذه المواعيد النهائية علامة على عدم النضج والسيطرة ويتبغى أن تنتهى هذه العلاقة.

### عقدة المنقذ. تتكون هذه العقدة عندما تشعر أنك ترغب

فى تغيير شخص ما أو أن تنقذه من شر نفسه. فلتز كيف حوصرت "جوى" فى هذا المستنقع. ولم تستطع أن تجد سبيلاً للفرار منه. فقد ارتبطت بعلاقة عاطفية بفتى منذ عامين. كان أغلب هذين العامين كرهاً إلى أقصى حد. كان لديه الكثير من المشكلات وحاولت تغييره، وتقول، تعلمت مما حدث بيننا أنه لا يمكن تغيير أى شخص. اعتدت أن أطمئن عليه كثيراً لأؤكد من أنه بخير. ولأسباب عدة لا أستطيع تركه وحيداً. وفى النهاية شابنى بعض ما يشينه وانتهى به الحال فى السجن إلا أننى مازلت أحبه من كل قلبى وسأفعل أى شىء من أجله. أتمنى أن يصبح إنساناً أفضل بعد تلقيه المساعدة اللازمة ويكون بمقدورنا أن نحل مشكلاتنا. وكما قلت بنفسك يا "جوى" فإنك لا تستطيعين تغيير الناس، فكل شخص هو الوحيد القادر على تغيير نفسه. امضى قدماً فى حياتك.



**الكذب.** ان كان هناك شخص يكذب عليك، فاعلم أن علاقتهما فى مهب الريح. فقد أجرت صديقتى 'اننى' مقابلة شخصية مع فتاة تدعى 'أستريد' دارت حول خطيب الفتاة. وأليك بعض السطور من هذه المقابلة،

الى "هل يذهب خطيبك إلى نفس مدرستك؟".

"أليس كذلك؟" "لا فهو قد ذهب إلى مدرسة "بيرسيد" وقال لى أنه عرج ما ذهب بعض ولكنى لا اعرف إذا ما كان قد تخرج فعلاً أم أنه تسرب من المدرسة".

الى "ما هو عمله؟"

"أليس كذلك؟" "أعتقد، إنه يقول إنه يعمل، أعتقد أنه ليس صريحاً جداً معى".

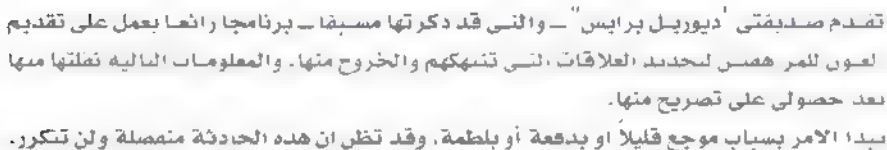
"سأسألك سؤالاً طريفاً هل هذه هى الشخصية الإنسانية التى برعيت فى أن تتروحيها؟"

"أليس كذلك؟" "نعم، لا. لكنه ليس... فهو صريح معى، حسناً. هو يحب الكذب فى بعض

الأمور لكنى بتعمل فقط"

انتهى الأمر يا "أستريد" .. ألا ترى هذا الإنذار الخطير؟

المشكلة ليست فيك يا عزيزتى أعتقد أننى أعانى من عقدة المنقذ.







حدث لصديقتها الصدوق. تمت أن ما حدث أن يحدث ثانية. وبعد أسبوع من هذه الحادثة، تزوجا -  
والآن وقعت "ميشيل" بين شقي الرحن.  
هفي خلال السنوات التالية لزواجهما زادت وطأة الإيذاء البدني والعاطفي على "ميشيل"، وواصل  
هو التحرش بها لعدة سنوات، وذلك قبل أن تستجمع شجاعته وتقرر الانفصال عن "جاستين".  
وقصة "ميشيل" ليست هي القاعدة. هفي الواقع، فإن واحدة من كل ثلاث مراهقات تذكر تعرضها  
للعنف. فلا ترضخن له، ولا تفكرن على هذا النحو، "حسناً، هذا هو أسلوب الفتيان". صديقين يا  
فتاتي؛ ثمة كثير من الفتيان المهذبين البعيدين كل البعد عن ذلك.  
استخدم استبيان النجاة الفورية لتري ما إذا كنت تتعرضين لإساءة المعاملة في علاقتك.

## هل يقوم خطيبك أو خطيبتك ب.....

☐ **مملك** بكى/تبكى طيلة الوقت؟

☐ **مك** أو **نك** أو **أنياء** تجعلك تبدين غبية أو مريمة أو أنك ملائمة؟

☐ **إبعادك** عن تهمية وقتك مع أسرته وأصدقائه؟

☐ **إبعادك** عن أمور ترفين من القيام بها، مثل الانخراط بوظيفة أو  
الانضمام لفريق رياضي؟

☐ **التنمر** على نحو يومي منذ البيرة أو مع الأصدقاء؟

☐ **دفعك** بفتة أو **بلطمة** أو **بضربة**؟

☐ **التهديد** بإيذاك أو قتلك أو يهدد بإيذاء أو قتل نفسه/نفسها؟

☐ **الكذب** عليك عليك أو **إساءة** أمره عليك؟

☐ **أن يتوقع** دوماً أن تسيرى على خطاه؟

إن اجبت بالإيجاب عن أحد هذه الأسئلة، فقد حان الوقت لتقول: **"سافصل فوراً"**.

وثمة طريقتان إحداهما صحيحة والثانية خاطئة للانفصال عن الشخص الذي يمارس الانتهاك

والإيذاء، واليك الطريقة الخاطئة في التعامل مع الأمر:

اعداد جمال على إيذاء "تشيرو" لفظياً فكان ينتقدها ويحط من قدرها ويحمل دموعها تسيل على

حديها طيلة الوقت فأدركت أنها تحتاج إلى الانفصال. كان جمال بمفرده في منزل جدته عندما

اتته "تشيرو" مستتره وحافطة أسطواناته المدمجة، فلما راها على هذه الحال أدرك فوراً مقصدها.

فما إن فتح الباب، حتى جذبها من شعرها ودفعها نحو الباب وأطلق على مسامعها القاضاً غاية في القبح. وقد تأذت "تشيبي" جراء ذلك وشعرت بالرعب.

ارتكبت "تشيبي" أخطاء عدة في خطتها للانفصال عن "جمال"،

- نهبت "تشيبي" بممرها
- قابلت "جمال" في مكان لم يكن فيه سواهما
- هونت "تشيبي" مما قد يقدم عليه "جمال".

والآن دعونا ننظر إلى الطريقة الصحيحة للانفصال عن الشخص الممارس للإيذاء أو الانتهاك.

لم يعد "ديثون" قادراً على تقبل سلوك "كريستال" بالامتلاك الغيور. فقد اعتادت على تتبعه في كل مكان يذهب إليه ومراقبته عن بعد. وكانت تصرخ في وجهه باتهامات جائرة ثم تصفعه على وجهه عندما يحاول الدفاع عن أفعاله البرينة.

لذا التمس "ديثون" النصح من أحد رجال الدين وأصدقائه وأسرتهم حول السلوك الانتهاكي. اتصل "ديثون" بـ "كريستال" وأعلمها بنهاية علاقتها وقال لها ألا تتصل به أو تقترب منه مرة أخرى. كان الأمر عسيراً عليه وظل يتذكر ما كانت عليه "كريستال" في بداية علاقتها عندما كانت غاية في اللطف والحنان. وساعده رجل الدين على تجاوز المحنة وعلى تهدئة مشاعره المجروحة. وتلقى "ديثون" دعماً من قبل أصدقائه وأسرتهم. بينما كان في رحلة الخروج من هذه الأزمة.

كانت خطة "ديثون" للانفصال حكيمة،

- أخبرها بانفصاله منها خلال الهاتف
- تحدث مع أصدقائه وأفراد أسرته وأحد رجال الدين حول انتهاكها وإيدائها له.
- سعى للمساعدة لتجاوز محنة ما بعد الانفصال

## ٦ إشارات للعلاقات العاطفية الذكية

وضع مجتمعنا قاعدتين للعلاقات العاطفية نرعى إلى تطبيقهما دون مجرد تفكير.



### الحب الحسني:

كلما أحببت شخصاً،  
أردت أن تكون قريباً  
منه جسدياً. الوسيلة  
الوحيدة لإظهار حبك  
هي جسديك.



### الزواج:

أن يكون لديك  
شريكة حياة هي  
الطريقة الوحيدة  
لكي تصبح سعيداً.

وسيسكون السبحة هيونا محطمة وخلفه مفرعه من العلاقات قصيرد لأمه لست مضطر لهد او  
داك وبمقدورك الا تلبس للاعدائى المصر وصى فى تفادينا دون وبى للعلاقات العاطفيه  
والسك سبه ارشادات ليحاح العلاقات العاطفيه مستمد من اراء حكمه ممن هم فى مثل سنك  
سبحمك هذه الارشادات من ان تصنع حطيك او خطبك فى بورد حذرك سبمحط على علاقتك  
هويمه ونصبت من العلاقات الموديه وتريد من عامل المرح فى علاقتك

## ١. لا تواعد صغار السن

تحدث مع أى مراهق يبدأ فى إقامة العلاقات  
العاطفية عندما كان صغيراً على ذلك؛ ستجده يتمنى  
لو لم يكن قد أقدم على هذه الخطوة. فإن بدأت  
قبل الأوان فستنغمس فى الكثير من المشكلات، مثل،  
الاستغلال أو الانتهاك البدنى سريعاً أو عدم معرفة  
كيفية إنهاء العلاقة. وستجد ان انتظارك حتى سن ١٦  
قبل إقدامك على المواعدة تصرف حصيف.

## ٢. واعد من فى مثل سنك

لا يختلف هذا الإرشاد عن سابقه. وهو يطبق خاصة على  
الفتيات. فقد تجدان ان إقامة علاقة عاطفية مع من هو اكبر  
منك بعامين أو ثلاثة أو أربعة أمر مشعب للفرور. ولكنه ليس  
صحيحاً ومفيداً. ولكم سمعت قصصاً مثل القصة التالية. والتي  
ارسلتها لنا فتاة صغيرة من مدرسة "ألين ايسن" الثانوية.

سأول علاقة عاطفية لي... ما كبت فى لست السادس لاص  
دفعنى فى ساكه بلك





من السهل جدا ان نضع فريسة للاستغلال عندما نواعد من هم اكبر منك سنا فلم المحرفة:

### ٣ معرفة الكثير من الأشخاص

ليجري الحب في عروقتنا محرق الدماء ، فكل حب ان يعبر على من يشاركك حياته وروحنا ويعيش معه سعداء طيلة حياتنا . لذا فمن الطبيعي ان نضع في حب اول شخص يصادفنا . ومع ذلك فإعدادنا على ذلك قد جعلنا ننقطع عن العلاقات الإنسانية الأخرى.

لنم يعرف "كيب" هو ان همد من قبل فلم يكن سوى حارده . ولكنها عندما ظهرت في احدى الحفلات الصيفية ويدت عايف في الحادية . طلب كيب ان يقابلها للمرة الاولى . ولم يمر وقت طويل حتى احدا يواعدن بعضهم . وبمعتسان وقفا طوليا مع كيب في العام قبل لنهاى بالمدرسه الثانويه وكيب هو ب' الطالبه بالصف الثانى اول فنادا احبها كيب بحق فكان يهتم بها عشتا

وفي هذا الصيف ذهب عائلته كيب في رحله لمدد ثلاثه اسابيع وعندما عاد كيب اكتشف انه اثناء عبايه خرجت هو ب' مع اثنين من اصدقائه فارتد بارتد كيب وشعر بالحيابه ! فقد طن ان بينهما قفاهما ضمتيا وانهما كانا على علاقة عاطفيه ببعضهما .

وعندما واجه 'هوب' بما حدث قالت له : حسب لهذا انتعبد لمتد طوليه ولم تكن العلافه بسبب علاقته عاطفيه او ما شا به . اصاب كلامها قلب كيب في مصتل لانه ترسخ في ذهنه انها كذلك قطع كيب عهدا على نفسه الانحدتها مرد حرق وفام بذلك لعدد اسهر وفي لمقال لم يدرك 'هوب' سبب كل ذلك واحدا في مو عدد الكبير من لفتيه الاخرين بسما كيب يعلى في اعماقه ومر وقت طويل قبل ان يتمكن كيب من ان يثق في فساد اخرى او ان يندى في المواعد ثابته فلمر ماد يحدث عندما نأخذ الامر على محمل الجد نهما وبندا في الاعضاء ن اول شخص نضع في سرامه هو الشخص المناسب لت وحيد الوحيد فليسب سوب دراسيت الاعد ديه و الثانويه يوسف مناسب لاقامة علاقة عاطفيه جاده .

وقد اعتاد والدى ان يقول لنا :

» من القواعد الراسخه في لسرتنا هي

**ألا نواعد نفس الشخص**

**مرتين» .**

كيب عندما هي طريقته ذلك . لذلك من سنا يعرف على كسر من الناس ونسحب الوقوع في شراب علافه و جدد على ان اعترى حتى نحدد ساق حدد انى هدد اكبر من مرد ( سبب سى ) ولكن حافظت على سلوبه في لا احسن نفسى و فندف في علافه نسحب واحد فقط وقصه "اشلى" معروفه جدا

درس بالمرحلة الثانوية ولدني صديق بعد عامين ونصف حتى الآن ذلك لم اعرف على احد غيره من المتابعين ولم اعرف المواعدة الحقيقية وهذا أمر يقلقني بشدة. فلم أتأكد أبداً من أنني أتخذ قراراً صائباً بمواعدي لشخص واحد وهو لي بمثابة العصا التي اتكئ عليها وهذا جزء من سبب استمرارى معه  
اسمى حو لو ابنى قاله في السجود الرابع بعد درسى الثانوية لو حدث ذلك لاحتسب كثير من الامور ربما  
نسى لا يستطيع التعبير ذلك. أتمنى أن يواعد كل منا شخصاً آخر فحسب للرؤى ماذا سيحدث بعد انتهائنا من المدرسة  
الثانوية

لا تتعجل ان يكون لك خطيب أو خطيبة. فالآن هو وقت مصادقة الأشخاص والمرح وعدم أخذ الأمور على محمل الجد. فسيأتي لك في المستقبل وقت لتقليص خياراتك والبدء في مواعدة شخص واحد على نحو جاد. ولكن ليس في مرحلة المراهقة! فأنت لا تريد أن تدخل عالم الراشدين مبكراً جداً! فلن تجد فيه نصف المتعة والمرح اللذين تتمتع بهما الآن. فلتستمتع بأيام عزوبيتك قبل أن يقع على كاهلك كثير من الأمور.

## ٤. لتكن مواعدتك جماعية

سواء كانت المواعدة بين اثنين فقط أو مع مجموعة أكبر، فإن المواعدة الجماعية لها فوائد جمة. وعادة ما تكون أكثر مرحاً، فكثرة العدد ستوفر الأمان. وستقابل أناساً أكثر وستكون هناك تطلعات أقل. أرسل لنا "أرون" طالب بالسنة النهائية بالمرحلة الثانوية: لنشاركه تجربته،

دعنا ما نعلم أنا وأخوتي صديقاتي مواعدتنا معا ولم نحصاد أية مشكلات سوى مرة واحدة فقط. وبعد اللقاء، بلا مشكلات قابلنا الفتيات وتوجهنا إلى صالة لعبة البولينج واستمتعنا بوقتنا ثم مالنا بالأمور إلى حديث سوء رادب صديقة "كريس" أن تعاقبه. وعلقت ذلك ثم قررت صديقتي أن تعمل مثلها  
ولأننا كنا نعرفهما بالكاد ولم نسع إلى إقامة علاقات على الإطلاق فقد سبب ما أقدمنا عليه صديقاً لي و"كريس" تم ادراكنا لقيمة الكبرد لمعرفة كل ما تكبر الآخر فكنا نعرف ذلك من مجرد لقاء. اعجبنا بقررتنا ان نحسب فحسب إلى طاولة النسيجيل بعدما انتهينا من ادوارنا وكان لذلك  
مفعول السحر، فمن طريق التعامل مع الموقف كما ينبغي، لم يتمكن من إزالة الصيق عما فحسب، ولكننا  
مكنا صديقاً نوفر على المقيات الإخراج عن طريق فعل مماثل





## ٥. ضع خطوطك الحمراء.

قرر الآن نوعية الأشخاص الذين ستواجههم ونوعية الأشخاص الذين لن تواجههم. قرر الآن إلى أي مدى ستسير في علاقاتك وما هي الحدود التي ستتوقف عندها والتي لن تدع أي شخص يستميلك لتجاوزها. لا تنتظر حتى يضطرك الآخرون للقرار. حينئذ ستكون قد تأخرت كثيراً. فإن لم تقرر مسبقاً الخطوط الحمراء التي تتجاوزها، فستحدث أشياء لم تكن قد خطمت لها. ولعل أقصى حماية لك ضد الأزمات العاطفية أو التطلعات غير السوية أو الأمراض أو الحمل أو الوصول إلى أمور غير مرغوبة هي أن تضع معايير شخصية لك. فإن صادقت شخصاً سيئ السمعة، فبالله عليك، لا تخرج معه. وثمة قاعدة ذهبية تقول، "لا تواعد إلا أناساً يحترمون معاييرك ويجعلون منك شخصاً أفضل عندما تكون معهم".

هذه الرسالة من فيلم *A Walk to Remember*



"لاندن كارتر" هذا الفتى الطائش الذي تزعم مجموعة من الفتيان، فكان يهيم في المدرسة الثانوية معتمداً على وسامته وتظاهره بالثقة في نفسه. فاعتاد هو واصدقاؤه ذائعوا الصيت في مدرسة "بيوفورت هاى" ان يجاهروا بالسخرية من كل شخص لا يغالى في هندامه يمس فيهم "جامى سوليفان" التي لم تلتفت كثيراً لملبسها، فكانت ترفدى نفس السنرة يوميا وتعطى دروسا خصوصية مجانية للمتعبين دراسياً.

بالمصادفة، اقحم المدر لاندن في حياة جامى ومحه لفرصة ليرى ان جامى إنسانة متفردة. فلم تكن تعبا بمظهرها او الخروج مع الفتيان المشهورين، وقد دهش "لاندن" لثقتها في نفسها، وسألها: "ألا يهكم ما يظنه الآخرون بك؟" وبعدما قصى معها وقتاً اطول، أدرك انها تتمتع بحرية أكثر منه لأنها لا تخضع لسيطرة آراء الآخرين كما هو الحال معه.

ورغم ما حدث بينهما في السابق، فلم ينقص وقت طويل حتى غرقا في غرام بعضهما واصطر "لاندن" الى الاختيار بين ما يقوم به في مدرسة "بيوفورت" وبين "جامى" وقال له افضل اصدقائه صارخاً في وجهه: "لقد غيرتك هذه الفتاة" هرد "جامى" معترها: "نعم، غيرتنى دون ان تدري، هي تحبني وتؤمن بقدرتي على التغيير وتريدني أن أكون أفضل".

لقد اختارها .

وبعد تخرجهما في المدرسة الثانوية اعلمته انها مصابة بسرطان الدم وتحتضر. وخلال شهورها الاخيرة بدّل 'لاندن' كل ما في وسعه ليحقق لها احلامها، بما في ذلك زواجه منها واقامة حفل زفافهما في نفس القاعة التي تزوج فيها والدها بوالدتها. وقصص واحدا من اروع قصص الصيف مع بعضهما ينهلان من حبهما.

ورغم امل جامي في حدوث معجزة، الا انها توقّعت، وتحطم قلب 'لاندن' بل تناثر هتاتاً، الا ان ثقة 'جامي' خلقت لديه شعوراً بضرورة مواصلة حياته، فذاكر بجِد للالتحاق بكلية الطب. وذات مرة اسر الى والدها انه لم يتمكن من تحقيق اخر امنياتها وهو شفاؤها الا ان والد 'جامي' اكده ان 'جامي' رأت معجزة بالفعل قبل وفاتها، فقد غيرت انسانا إلى الأفضل، و'لاندن' هو هذا الإنسان. وهذا مجرد فيلم عليك ان تعيه!

لا تبنتس ابدا لانك تملك مبادئ ومعايير عليا وتنساج معهما حدث مع هذه المعايير ليرضى اناسا اخرين. فتعلّ من مبادئهم هم عوضا عن ذلك. واليك بعض الأمثلة لمعايير المواعدة اقترحها بعض المراهقين.

- عليك **دوما** المواعدة في ثنائيات أو مجموعات
- لا تواعد إلا أناسا **حسنى السمعة**
- **تجنب** المواقف التي تجعلك **تقدم تنازلات** مثل وجودك مع من تواعد في ساحة تمرير كمال أو تناول الكحوليات أو مجالسة من تواعد وحكما بالمنزل في عياب والديك
- لا تدخل في **علاقات محرمة**.

ان لم تصع انت خطوطك الحمراء فلسوف يضعها شخص اخر دائية عنك، وحينئذ ستخدم مصلحته هو فقط.

## ٦ لكن لديك خطة







لست مضطراً لامتلاك ثروة حتى تخطط لمواعيد مرحلة ممتعة. إليك قائمة بـ ٢٠ فكرة اقتصادية وممتعة للمواعيد. ويمكنك تنفيذها مع خطيبتك أو هي مجموعات.

## افكار اقتصادية وممتعة للمواعيد\*

١. اخبز الكعك المحلي معاً وقدماه لصديق.
٢. اذهبا إلى مباراة كرة القدم أو البيسبول لأحد اقربائك.
٣. مارسا لعبة الشطرنج مع مجموعة من الأصدقاء أو الأسرة.
٤. احضرا ندوة في أحد المراكز الاجتماعية أو تلقيا درساً دينياً معاً.
٥. تجمعا كمجموعة كبيرة وشاهدوا الفيلم المفضل لكل منكم بالتعاقب.
٦. قوما بإعداد الضيافة وشاهدا فيلماً بالمنزل.
٧. نظما رحلة.
٨. اذهبا للتنزه أو تسلق الصخور.
٩. احضرا مسرحية بالمدرسة، ثم اذهبا لتناول الأيس كريم.
١٠. مارسا رياضة الجولف.
١١. زوروا متحفاً فنياً أو علمياً أو تاريخياً.
١٢. اذهبا للاستماع إلى فرقة موسيقية محلية.
١٣. العبا لعبة الأكبر والأفضل. ابدأ بقلم رصاص صغير. وطولاً بالجيران الذين تعرفانهم في المنطقة. وقوما بأخذ أشياء جديدة بدلاً من الأشياء التي تملكانها. وهي النهاية، انظرا من الذي استطاع أن يحصل على الشيء الأكبر والأفضل.
١٤. مارسا التنزح على الماء أو الترحلق على الجليد.
١٥. احضرا المناسبات الاجتماعية المجانية (تصفحا جريدة لتريا ما يناسبكما).
١٦. نظما حفلة للكارتيوكي.
١٧. كونوا مجموعة وادهبوا للشاطئ أو منطقة جبلية وقوموا بتحميمص الحصى.
١٨. حصلوا على كاميرات تصوير وقسموا انفسكم إلى فريقين وليصور كل فريق فيلماً قصيراً. تجمعوا في النهاية وليعرض كل منكم فيلماً. وتقدم جائزة لأفضل فيلم.
١٩. اذهبا إلى ملعب للجولف، والعبا كثيراً جداً.
٢٠. استعيرا مجهزاً وقاملا النجوم.

وأوجه كلماتي إلى الفتيان الذين يشعرون بالراحة بالنسبة لهذا الشأن تدكروا فحسب كلمات "أليكس" (هيتش) المعبرة من هيلم Hitch.



«الليلة، عندما لا تعرف ماذا ستقول وتتساءل كيف تبدو أو هل سعت تحبك أم لا، تذكر فحسب أنها قد خرجت منك بالفعل. هذا يعني أنها قالت نعم حينها كان بإمكانها أن تقول لا، وهذا يعني أنها ذهبت للامر بعدما كانت باستطلاعها رغبة الامر دون عتاب. وهذا يعني أيضا أنه لم يعد عليك أن تطاول جعلها تحبك، فكل ما عليك هو ألا تفقد هذا الامر».

## المزاعم الاربعة الكبرى حول العلاقة الحميمة

المزاعم هي معتقدات يؤمن بها الكثير، ولكن مجرد إيمان كل شخص بشيء ما لا يجعل هذا الشيء حقيقياً، وإليك القليل من المزاعم الشائعة:

**الزعم:** تناول الشيكولاته يؤدي الى ظهور حب الشباب بكثرة.

**الحقيقة:** على العكس من الاعتقاد السائد، لا توجد علاقة بين تناول الشيكولاته وظهور حب الشباب.

**الزعم:** العنكبوت طويل القوائم هو اكثر العناكب سمية إلا أن فمه صغير جداً لدرجة لا تمكنه من عض الإنسان.

**الحقيقة:** ثمة العديد من العناكب التي اطلق عليها طويلة القوائم مثل: الحصاد والكرانفلاي وعنكبوت هولسيد المنرلى. والنوعان الاولان غير سامين. ولا يوجد دليل علمي على ان عنكبوت هولسيد على وجه الخصوص ينتج سمّاً.

**الزعم:** يستغرق العلك ٦ سنوات لكي يهضم خلال الجهاز الهضمي بعدما يتم بلعه.

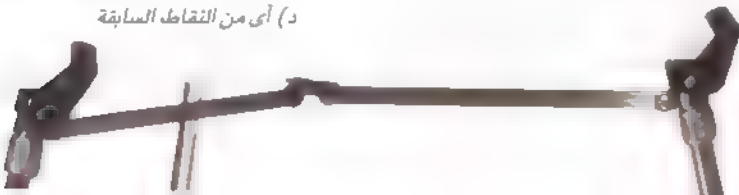
**الحقيقة:** رغم ان العلك مادة غير قابلة تماما للهضم. الا انه يتخذ طريقه خلال الجهاز الهضمي بنفس السرعة التي يستغرقها أى شيء آخر تأكله.

والآن، لنعد لموضوعنا وهو العلاقة الحميمة. فثمة الكثير من المزاعم مضاهيم شائعة ولكنها خاطئة وغير مدعومة بحقائق. وسأعرض لك اربعة من المزاعم الكبرى. وقبل تناوّلها، اجر هذا الاختبار السيط لترى مدى معرفتك بهذا الموضوع وسأقدم لك الاجابات خلال ما بلى في هذا الفصل.

## أمور أردت دوماً معرفتها حول العلاقة الحميمة ولكنك خشيت أن تسألها

١٣

١. صح أم خطأ، الغالبية العظمى من طلبة المدارس الثانوية يقيمون علاقات حميمة محرمة.
٢. صح أم خطأ، ممارسة المراهقين للعلاقات الحميمة المحرمة يصبح بمرور الوقت أمراً دائع الشيوع.
٣. يمرض اختصار STD إلى:
  - (أ) زهاب المراهقين من الموت
  - (ب) شخص ما غير ودود
  - (ج) الأمراض التناسلية
  - (د) طرى وسائع ولدي
٤. كل عام يصاب مراهق من ضمن — من المراهقين الذين يمارسون العلاقة الحميمة المحرمة بمرض تناسلي،
  - (أ) ألف
  - (ب) مائة
  - (ج) خمسين
  - (د) أربعة
٥. صح أم خطأ، كلما صغر سن الفرد عند بدئه لممارسة الحب، أصبح أكثر عرضة للإصابة بمرض تناسلي.
٦. صح أم خطأ، للأمراض التناسلية دوماً أعراض أو علامات يمكن ملاحظتها.
٧. صح أم خطأ، يمكن أن تصاب بمرض تناسلي جراء ممارسة الحب الفموي المحرم.
٨. ما يقرب من — فتاة أمريكية مراهقة تحمل كل عام، ٨٠٪ من هذه الحالات لم يكن مخططاً لها،
  - (أ) سبع أم خطأ، واحدة من ضمن كل عشرة مراهقين أقاموا علاقات حميمة محرمة يتمنى لو أنه قد انتظر.
  - (ب) بعد إقامة العلاقات الحميمة المحرمة، كثير من المراهقين،
    - (أ) يدمون
    - (ب) يصابون بالاكتئاب ويشعرون بانخفاض تقدير الذات
    - (ج) يشعرون بخيبة الأمل والعباءة والاياء
    - (د) أي من النقاط السابقة





## الكل يعمون علاقات دهمية الحقيقة: ليس كل فرد كذلك



بعض المراهقين يمارسون الحب المحرم قبل الزواج لأنهم يعتقدون أن كل مراهق يقوم بذلك. لذا فكل ما يرغبون فيه أن يكونوا طبيعيين حسنا. اليك المفاجأة حوالى بـصفر مائة من المراهقين لا يمارسون الحب المحرم ويختلف هذا الرقم من بلد إلى آخر. ففي الولايات المتحدة نجد أن نصف المراهقين لا يمارسون الحب. بينما يرتفع الرقم في أوروبا، وفي آسيا يقل. وقد يرتفع الرقم أو يقل بمدرستك.

### الاجابة على السؤال ١: خطأ

لعلنا العظمى من المراهقين لا يمارسون الحب المحرم ولكن بعضهم يفعلون لك غير طبيعي فلا تتزعزع فهذه كثير من غيرك. وقد نمكر، حسنا. من لا يمارسون الحب المحرم أولئك الذين لا يستطيعون ذلك". ولكن هذا التفكير غير صحيح. همة كثير من الدخنين والرافسين وفاندات فرق التشجيع والرياضيين والفتيات والفتيات الشهرة والمراهقين الطبيعيين الذين همروا الانتظار. ويتزايد عدد الأحرار الذين يمتنعون عن ممارسته الحب المحرم قبل الزواج وينتظرون حتى الزواج. لماذا؟ اعتقد أن المراهقين بدأوا يكونون أن ممارسة الحب هي مرحلة المراهقة لا نسحق كل هذا الجدل الدائر حولها. كما أن هناك أمراضا كثيرة قد تصاب بها.

### الاجابة على السؤال ٢: خطأ

هل تذكر فتيات جاما اللاني تحدثنا عنهن في السابق؟ هؤلاء الفتيات هن اللاني يخرطن في العديد من الأنشطة. ولديهن ثقة بالنفس ويتنظرن إلى موضوع الشهرة على أنه شأن مغالي فيه. وإن كان هناك أمر يميزن عن غيرهن فهو أنهم قرروا ألا يمارسن الحب المحرم حتى يتزوجن. وهمة شخص آخر قرر الانتظار حتى الزواج وهو نجم اتحاد كرة السلة الصومي انه سى جريش والذى حصل فيها قاسا لدى اتحاد كرة السلة الصومي لعائيه المباريات المصطفة التي لعبها وبعد أن لعب للاتحاد ١٦ موسما. ورو هو في سن ٣٨ ولم يمارس الحب المحرم قبل ذلك قط هل نحدد أن هذا امر صعب البصديق؟ صبطر انه سى على هدفه بالانتظار حتى الروح عن طريق اساع المواعد المليلة الآتية والتي ضعها لنفسه.

- اتحكم فيها اري واسمع. لا شاهد البرامج التلفزيونية والافلام التي يظهر اناسا يمارسون الحب. ولا أستمع إلى أغاني تحض على الرذيلة.
- ابتعد عن الموقف الضاغطة. لا ادعو امرأة إلى منزلي بعد منتصف الليل لأجلس معها أو لمشاهدة فيلم.
- استتدأ نظام دهابة الصديق. كثيرا ما أجلب معى صديقا بدلا من أن أكون بمفردى مع امرأة فهذا اسر من لحكمه في نفسي عندما يكون معى شخص يسألني ويحاسبني على تصرفاتي.



## السفر في العلامات الحميمة لديك اموي من ان نكتبه الحقيقة: بمقدورك التحكم في دوافعك.

الإنسان مخلوق مدهش: فنحن ندمج الجينات وبنى ناطحات السحاب بارتفاع ١٠٠ طابق ونضع ألف مليون ترانزيستور على شريحة من السيليكون بحجم الإصبع.

لدى صديق يدعى - إريك فاينماير - والذي تساق جبل إهرست - صديقي 'أريك' كضيفاً وقد قرأت عن جان دارك - الفتاة الفرنسية البالغة من العمر ١٤ عاماً والتي تحولت لمحاربة - أنقذت فرنسا من اعدائها واحرقت في النهاية. وتذكر مشاهدتي لتغطية اخبارية في التلفاز عن حادث تحطم طائرة في نهر جليدي. ورويتي لرجل يمرر جبل الانقاذ مرات متعددة الى الآخرين حتى اصابه الانهاك وتجمد، وغطس جسده تحت الماء، مضحياً بحياته من اجل اناس لا يعرفهم، وهذه أمثلة لانتصار النفس البشرية.

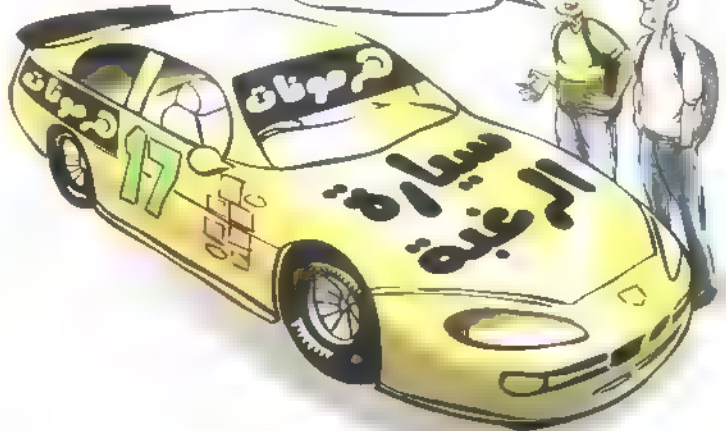
لذا، عندما أسمع شخصاً ما يقول، "المراهقون ينغمسون في العلاقات الحميمة المحرمة لأنهم لا يستطيعون التحكم في الهرمونات التي تفرزها اجسادهم". اريد أن اتقيا. اننا لسنا حفنة من حيوانات التجارب. والمراهقون على وجه الخصوص يلقون انتقادات سيئة لعدم تحكمهم في وظائفهم الجسدية.

لن تجد شخصاً بالغاً مسنولاً يقول لك إن ذلك الانغماس امر محمود. ولكن سيقول لك الكثيرون، "لن يمكنك منع المراهقين من ذلك، لذا علمهم ان يتحكموا في انفسهم". ولهذا السبب تجدهم بالمدرسة يعلمون الطلبة كيفية حماية نفسك من الأمراض والحمل. وهذا الأمر يتم بنوايا حسنة، فهم يفترضون أنك لا تستطيع كبح رغباتك.

وأنا أختلف معهم في هذه النقطة، فمادام الإنسان قد استطاع أن يشطر الذرة؛ فبإمكاننا التحكم في رغباتنا. فنحن بشر راقون وليسنا حيوانات

تحرر كها الرغبات الحسية. ولدينا حرية الاختيار. ولنقرأ بتدبير هاتين القصتين اللتين ارسلتا من قبل مراهقين من الموقع الإلكتروني،  
greattowait.com

أعلم، لكنني  
قررت أن  
أحتفظ بها في  
البراز الآن



**كريج:** هل رفض في إقامته علاقات غير مشروعة في يوم من الأيام؟ أ فعلت فقد أرادت خطبتي «سابقة ذلك ولكنني رفضت» وأسلمت الضغط عليّ لم أكن أعرف ما إذا كان تطلق انني سوف استمر معها ، قامت بذلك أو ما هو موقفها وحيثها أربك للعافية، فقد أحبتها كثيراً ولكن لم كن مسعداً لأربط بمسئوليته أو ان تورط علي نحو أكبر اعتمدنا حصلنا على ما أرادت من خطيبتها التالي دعم انهما لم يستمر معا وفي النهر الماضي فقط استلزياتي واحبرتني اني انسى الوحيد من ضمن من واعدت اني يحترم الفتيات ولا يحاول استغلالهن، وقالت: "أتمنى لو أنني استمرت معك".

**رايا:** أو بعد خطبتي منذ ستة شهور عندما تقابلنا لأول مرة أحبرتها انني احببت قراراً بعدم ممارسة الحب المحرم قبل الزواج وقد احترمت موقفي ولكن عليّ أن أعترف أن الأمر يكون عسيراً أحياناً فعندما نراودني مشاعر غريزية ان يساهموا، أحبر نفسي على الاستجاب والسبحانه على هذه الرغبات الملحة واقول لنفسي "مقبودى الانظار بمقبودى الانظار" صدقوني، لقد مكنت وضاً طويلاً أردت هذه الكلمات لنفسى - وقد أتت ثمارها

وكما ترى ثمة حيز ما بين ما يحدث لنا (المثير) وما نقوم به حيال ذلك (استجابتنا): وفي هذا الحيز حرية اختيارنا. وهذا هو ما يطلق عليه التصرف الاستباقي.



تمكن كريج و راى من الملاحظة على تعهداتهما عن طريق استخدام عناصر القوة لديهما وهي الوعي الذاتى والضمير والتخيل وقوة الإرادة.

**الوعي الذاتي:** بمقدورى ان انفصل عن ذاتى لألحظ افكارى وتصرفاتى. (علم "كريج" و"راى" ان ذلك سيتطلب منهما مقدارا كبيرا من القوة الشخصية حتى ينتظرا ولا يمارسا الحب المحرم).

**الضهير:** بمقدورى الاستماع الى صوت ضميرى ومعرفة الصحيح من الخاطئ. (شعر "كريج" و"راى" أن الانتظار هو أصعب شيء عليهما القيام به).

**التحمل:** بمقدورى تحيل المستقبل وتبعات افعالى، (تمكن "كريج" و"راى" من استحضار المستقبل ومعرفة ان ممارستهما للحب الآن بطريقة محرمة سوف تقيد من حريتهما وتغير طبيعة علاقتهما).

**قوة الارادة:** لدى حرية الاختيار والتصرف فى مواجهة التأثيرات القوية (اختار "كريج" و"راى" أن ينتظرا فى مواجهة رغباتهما الملحة).

## السيطرة على الحاجات نفسك

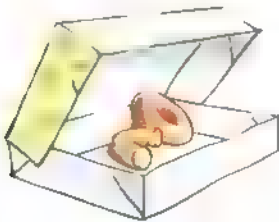
ثمة ثلاثة أمور جديرة بالذكر حول الدافع الجنسى. اولها، انه قوى. وثانيها، انه متواصل. وثالثها، انه امر حسن. فبدون الدافع الجنسى، لن يريد اى شخص ان يتزوج ويستقر ويكون اسرة، وسيقتل العالم اجمع عما قريب. كل ما فى الامر انه يتبقى ان يتم استخدامه فى الوقت السليم ومع الشخص السليم. وينبغى السيطرة عليه. مثله مثل أى الحاج ذاتى اخر .

اعنى كيف سيكون عالما اذا استجبنا لكل رغبة عابرة؟ عندما نقص من شخص ما، فستلكنه يمتلئ البسالة، وعندما تشعر برغبتك فى المكوث بالقراش لمدة اطول، هناك ننام ونهمل المدرسة وما اليها. وان اطلقت شهيتى العنان، فسبب وزنى الى ٤٢٠ رطلا لأننى اميل بطبيعتى الى تناول ما تقع عليه عيناي. وفى السينما، دائما ما تواتينى الرغبة لشراء القشار والبقاق وزجاجة الصودا حجم ٣٦ اوقية وعرق السوس وحلوى الناتشو ولكن يبعى على السيطرة على نفسى لانى لا اريد ان يصل وزنى الى ٤٢٠ رطلا. ألا ينبغى علينا تطبيق نفس المطلق على دوافعنا الجنسية الملحة؟

ينطلب الامر قدرا بسيطا من ضبط النفس ولكن الامر يستحق العناء. وكما يقول رجل الاعمال الشهير "جيم رون"، 'كلنا سنعانى من واحد من ألهمين: الم ضبط النفس او الم الندم. والفرق بينهما ان ضبط النفس يزن أوقيات بينما يزن الندم أطنانا".

وانا لا استهوينى فكرة ان الانتظار وعدم ممارسة الحب قبل الزواج امر غير واقعى فهو امر واقعى. فقد انظر الملايين من المراهقين فى شتى انحاء العالم ويضطرون. وانت تمدر على ذلك فسيبب النفس اقوى من الهرمونات.

وبالطبع، فان الجانب الجنسى جزء مهم من حياتك ولكنه ليس اهم جزء من وجودك، كما قد تصودك بواقب الى الاعتقاد بذلك فثمة جوانب اكثر اهمية لك من الجانب الجسى فى حياتك مثل عقلك وشخصيتك وامانيك واحلامك وكما قالت إحدى المراهقات: نحن اكبر بكثير من رعباتنا الملحة







## الجنس امن

الحقيقة: لا يوجد شيء اسمه جنس امن



أكثر الأمور التي أخافها في حياتي هي أن يهاجمني دب. ومد صفري، اعتادت أسرني كل صيف على الذهاب إلى كوخ جدى بالقرب من بيلويتون بارك، وهي منطقة تحوي الكثير من الدببة. والآن لا أرى أية دببة. ولكن لدى دوما ها جسا باننى ساهاجم يوماً ما من قبل دب. لدرجة أنني اشتريت العديد من الكتب حول كيفية النجاة من هجوم الدب وتعتقد عائلتي أنني غريب الأطوار ولكنني على الأقل مستعد.

والآن بعد أن شاركتك سرى الدفين، ما هو أكثر الأمور

تخويفاً لك؟ هجوم سمكة القرش؟ الصعق

بالبرق؟ سقوط طائفة تستقلها؟

حسناً، من المفيد دوماً أن تعرف

حجم مخاوفك وهذا بالضبط ما قام

به "دافيد روبيك" من مركز هارفارد

لتحليل المخاطر ونشر بحثه في مجلة

'مريضشن'



## المخاوف الكبرى في مقابل المخاطر الواقعية

### الأمر الذي تخاف منه

هجوم سمكة خرس	٢٨ مليون شخص
هجوم سمك النجم لحيثه	٥٧ مليون شخص
حادثة طائرة مهيبة	٢ ملايين شخص
الموت على يد قناص	٢٨ شخص
هذان وطيرتان	٢٨ شخص
سرقة المنزل ليلاً	٢٨ شخص
الإصابة بمرض السرطان	٢٨ شخص
الإصابة بمرض ينقل عن طريق الطعام	٢٨ شخص
الإصابة بمرض تناسلي	٢٨ شخص
الإصابة بقصور في القلب	٢٨ شخص
الموت المفكر بحو ٥ و ١٠ سنوات أن كنت مصاباً بالسمعة	٢٨ شخص
الموت جرء الإصابة بمرض يرتبط بالتعب (المدهجين)	٢٨ شخص

والأمر الذي أدهشني تماماً هو عدم احتواء هذا الجدول على هجمات الدببة. وبذلك،

لتصاب بمرض  
تناسلي  
هذا العام

إلى

ان كنت مراهقا  
نشطاً جنسياً  
فهناك احتمال  
بنسبة

هل تصدق هذه الإحصائية؟

والأسوأ من ذلك التقديرات الصادرة من مراكز  
السيطرة على الأمراض والوقاية منها والذي يقدر ان  
نصف الشباب الأمريكيين النشطاء جنسياً سيصابون  
بمرض تناسلي ما ان يصلوا إلى ٢٥ عاماً. أي بنسبة واحد إلى اثنين! وبعد ما عرفته عن الأمراض

إجابة السؤال ٢

يرمز الاختصار، إس تي دي، إلى  
الأمراض التناسلية.

التناسلية، صدقني، لن تود أن تصاب بأحدها.

إجابة السؤال ٤

كل عام، واحد من كل أربعة مراهقين نشطاء  
جنسياً يصابون بمرض تناسلي.

والآن، قبل أن تفكر وتقول، "كلا! شخص بالغ  
آخر يريد تخويفي من ممارسة الحب". دعني أقدم  
لك القول الفصل: ممارسة الحب ليست أمراً سيئاً  
أو خاطئاً. وفي الواقع، إنه أمر رائع. ولكن في الوقت

السليم مع الشخص السليم، أي شريك حياتك الذي ستقضي بقية حياتك معه. ولكنه سيكون أمراً غاية  
في الخطورة عندما تقوم به في الوقت الخاطئ مع الشخص الخطأ.

أشعري بحجم المشكلة !

في عام ١٩٥٠، كان هناك نوعان معروفان من الأمراض التناسلية. واليوم، يوجد أكثر من ٢٥ نوعاً  
منها. وهي الولايات المتحدة وحدها، يصاب أكثر من ثلاثة ملايين مراهق سنوياً بمرض تناسلي مع  
العلم بأن هناك حوالي ٢٨ مليون مراهق فقط، يا له من عدد ضخم! وأعراض هذه الأمراض التناسلية  
شنيعة كاسمانها: السبلان والزهرى وقمل العانة والثؤلول التناسلي وقرحة الزهري والطفيليات  
المدثرة ومرض التهاب الحوض وفيروس الورم الحليمي البشري والهربس. يا لها من أسماء مفرزة!  
وقد تؤدي الأمراض التناسلية إلى الإصابة بسرطان عنق الرحم والثؤلول التناسلي والعقم وانعدام  
الخصوبة. وهناك أمراض قد تنتقل إلى الجبين في رحم امه. وهي مصدر للألم والاكتئاب. وقد تؤدي  
في النهاية إلى وفاتك!

إجابة السؤال ٥: صح

كلما كنت أصغر يزداد احتمال التقاط جسدك  
للأمراض لأن مستوى الأجسام المضادة منخفض  
لدى المراهقين عن البالغين، والأجسام المضادة هي  
التي تكافح العدوى.

كلما كنت أصغر، يزداد احتمال إصابتك  
بالأمراض التناسلية.

يبدو الأمر مغالى فيه. أليس كذلك؟ حسناً، لقد صدمت أنا أيضاً. فبعض هذه المعلومات قد تصيبك بالضيق والتعزز، ولكن عليك أن تعرف الحقائق. إليك بعض المعلومات حول أربعة أمراض تناسلية شائعة. وكثير من هذه المعلومات مستمدة من مصادر حكومية للمعلومات يعتمد عليها، بالإضافة إلى الكتاب الرابع لـ د / ميج ميكس بعنوان *Epidemic: How Teen Sex Is Killing Our Kids*.

### إجابة السؤال ٦

كثيراً ما تظل الأمراض التناسلية كامنة لسنوات دون علامات أو أعراض.

### الهريس: المرض التناسلي العصال

مرض الهريس مرض لا شفاء منه. وهو مقزز أيضاً. رغم أن الأعراض المؤلمة قد تظهر وتختفي. إلا أن الفيروس يظل في جسمك طوال الحياة. وهذا الفيروس على وجه الخصوص فيروس يشع؛ لأنه لا

يختفي أبداً من الجسم. فهو يستتر فحسب، متخفياً في بعض خلاياك العصبية. وقد يظل كامناً لشهور أو لسنوات حتى يؤدي شيء ما مثل الضغوط العصبية إلى ظهوره بجلاء، ثم يؤدي الفيروس إلى أحداث قرح أو بثرات متقحمة وآلام حول الأعضاء التناسلية. ألا تبدو لك هذه الأعراض مقززة أم ماذا؟ وحتى عندما يكون الهريس غير نشط لثمانى سنوات أو أكثر، لا يزال بإمكانك نقل المرض لمن تمارس معه العلاقة الحميمة.

والهريس مرض مؤلم ومخز على نحو غير مألوف. وقد تلد الأمهات المصابات به أطفالاً يعانون من تلف في المخ أو مصابين بإعاقة بدنية جراء المرض. يقول حاملو المرض إنهم يشعرون أنهم مرضى ويشعرون بتحطم معنوياتهم. فلم يدركوا يوماً أن ممارستهم للحب بصورة محرمة ستؤثر عليهم طيلة حياتهم.

يقول "ألن"، "ظننت أنها تمارس معي الحب على الفور أنها تحبني. ولكن الحقيقة أنها أودت إخبار الآخرين أنها قامت بذلك معي. ورغم محاولتي لتسيانها إلا أنني لم أنسها. لماذا؟ لأنني سأضطر. لبقية حياتي التي أقيم فيها علاقة مع فتاة. إن أقول لها إنني مصاب بواحد من الأمراض التناسلية هريس سيميليكس ٢. ولا يوجد له علاج. وأنا مصاب بطفح جلدي وبثرات على أعضائي التناسلية وعلى كل عضو من جسمي. وأحتاج إلى الراحة التامة فعندما أصاب بضغوط عصبية، تظهر البثرات. واتساءل

هل سترغب فتاة يوماً ما أن تكون معي وهي تعرف أنني مصاب بهذا المرض ويمكن أن ينتقل لها؟ وموحد صدى بالغضب تجاه الفتاة التي لم تحذرنى ونقلت لي هذا المرض. كان من المفترض أن ممارسة الحب ستشعري أنني شخص طبيعي. ولكنني الآن أشعر بالخجل من نفسي. فلم تكن هي الطرف سهل المنال. بل كنت أنا سهل المنال."

### فيروس الورم الحليمي السري (HPV)

### أكثر الأمراض التناسلية شيوعاً

هذا الفيروس يسبب أكثر الأمراض التناسلية تفشياً. وقد ذهبت الإحصائيات إلى أن نحو ٢٠ مليون أمريكي مصابون بهذا الفيروس. وقد سألت دكتورة ميكس - المتخصصة في علاج المراهقين المصابين بالأمراض التناسلية - مجموعة من المراهقين، هل يمكن أن تصيبكم العلاقات الحميمة المحرمة بالسرطان؟ وقد حاولت أن أخفف عنهم وطأة هذا

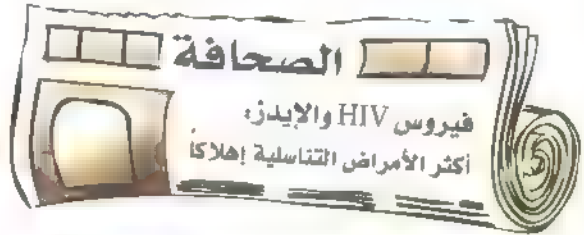
اعرفك برضى التناسلي. فهو بصاحسي في كل مواعداي



السؤال. فصاح الطلاب: "سرطان؟ لا يمكن الإصابة بأمراض السرطان جراء ذلك!" ولكم تمنيت ان تكون إجابتهم صحيحة.

فيروس الورم الحليمي البشري ثاني الأسباب الرئيسية المسببة لحالات الوفاة جراء مرض السرطان بين السيدات، وتوفي ٥٠٠٠ سيدة تقريبا كل عام جراء هذا المرض. ويقوم الفيروس بإصابة الأغشية المخاطية بالجسم. والفتيات الصغيرات أكثر عرضه للإصابة به على نحو خاص. وبسبب المرض تلقا سامنا لأعضائك الداخلية وهو الأمر الذي قد لا تكتشمة لسنوات، كما انه مسئول عن إصابة الشباب والشابات بالتؤلؤل التناسلي. وقد تصح اماكن التؤلؤل التناسلي كبيرة جدا ومؤلمة، ويجب حينئذ علاجها طبيا او جراحيا. يا له من أمر مقرر! وعلى الرغم من انه مرض يمكن علاجه، إلا أنه - مثل الهربس - مرض عضال. ستصاب به مدى الحياة.

وقد كتب لنا "مارك": "كنت أسمع عن مرض نقص المناعة المكتسبة طيلة الوقت ولكنني أعتقد أن أحدا لم يصب بهذا المرض، حتى أصيبت الصديقة الصديقة لشقيقتي بهذا المرض. كانت هذه الفتاة قائدة لأحدى فرق التشجيع وكانت تحصل



على درجات مرتفعة وكانت تتمتع بشخصية قوية. والآن هي مصابة بأمراض عدة... سألته ذات مرة كيف أصيبت بهذا المرض وانت تعرف ما كان ردها. قالت: لقد وثقت في شخص. ومن يدرى ربما لا يعلم الفتى الذي مارس الحب المحرم معه انه مصاب بالمرض... والآن كلنا نعرف انها ستوت".

لماذا تحتل اخبار مرض الايدز كل صفحات الجرائد؟ لأنه أكثر الأمراض فتكا. فمرض الايدز هو السبب الرئيسي لوفاة دكتور امريكيين من اصول افرقية ما بين ١٥ الى ٤٤ عاما. قد تصاب بفيروس الايدز ان تعرضت لدم او سائل او إفرازات مهبلية او لبن ثدي ملوث بالفيروس. وقد تصاب بالفيروس من خلال العلاقات الحميمة مع الجنس الآخر خارج إطار الزواج وليس لمجرد الممارسات الشادة بين القنبان والفتيات، كما أن الفيروس ينتشر بين السيدات ايضا. واليوم، ٨٠٪ من حالات نقل العدوى تحدث عن طريق الممارسات الحسنة. وكذلك من خلال نعاظي المحدرات عن طريق الحقن أو الدم الملوث بالفيروس.

ومثله مثل الهربس قد نأى نتاج نحائلك نأى مصاب بفيروس نقص المناعة المكتسبة **الزهري مرض الأطفال التناسلي**. يستمر مرض الزهري في الانتشار دون ان يدري به كثير من لمر همين المصابين به. وقد تصاب الاجهه في ارحام مهبلها بالمرض وان لم تعالج الام هناك احتمال بسنة ٢٠ بالمائة ان الطفل سيولد مينا او ستعرض الام للأجهاض واحتمال بسببه ٢٥ بالمائة ان الطفل سيموت عقب الولادة واحتمال ٣٣ بالمائة ان الطفل سيصاب بإعاقه مخبة او بدنية دائمة.

## سلسلة انتقال الأمراض

في دراسته حديثه في المجلة الامريكية للطب النفسي حاول لماحتون بسحيل كل اتصال جنسي محرم بين طلاب المدارس الثانوية لمدة ١٨ شهرا. وكان الهدف من ذلك هو معرفه كيفية انتقال الأمراض التناسلية خلال نجمعات المراهقين. وتم مباشرة المسح بمدرسة ثانوية اطلقوا عليها



اصطلاحاً مدرسة جيفرسون هاى فى بلدة تقع وسط غرب الولايات المتحدة، وتضم المدرسة ١٠٠٠ طالب، وكانت نتيجة البحث خريطة ادھشت الباحثين، فقد اظهرت الخريطة ان من ضمن المراهقين الذين شملهم المسح والبالغ عددهم ٨٣٢، كان ٢٨٨ مراهقا منهم فى شبكة جنسية ضخمة، واشترك عدد كبير غيرهم فى شبكات أصغر، وهكذا تنتقل الأمراض التناسلية.

### سلاسل العدوى

تمثل كل نقطة ولداً أو بنتاً بمدرسة جيفرسون هاى، والخطوط الرابطة بينهم تمثل العلاقات الجنسية التى حدثت فى فترة ثمانية عشر شهراً.



ذكر  
ننى

'بيرمون' و'مودي' و'ستوفيل' سلاسل العدوى. إيه جى اس

### واليك بضع نقاط مهمة من هذه الدراسة،

- كلما افما العديد من العلاقات الحميمة المحرمة مع عدد كبير من الأشخاص، زاد احتمال إصابتنا بالأمراض التناسلية فإن كنت جزءاً من السلسلة التى تضم ٨٨٢ طالباً، فانت عرضت نفسك لخطر الإصابة بمرض تناسلى من كل فرد بالسلسلة، وحتى الممارسة مع شخص واحد أى انك عندما تمارس الحب البعث مع شخص ما، فأنت تمارس الحب مع كل شخص حـ مارس معه هذا المرد الحب.
- ثمة مئات من الطلاب بمدرسة "جيفرسون هاى" الذين لم يمارسوا الحب المحرم من قبل، وهم يدلل غير معرضين للإصابة بأى مرض تناسلى
- يمكن سهولة ان يكسر هذه السلسلة الطويلة والمعقدة عندما يخرج منها فرد واحد. فكر فى كيفية القضاء السريع على الأمراض التناسلية أو حصصها من خلال الخيارات الذكية.

## بيت العنكبوت

# التداعيات

ماذا عن الكلام الذي كثيراً ما نسمعه، "إذا مارست الحب المحرم بطريقة آمنة واستخدمت الواقي الذكري فلن أصاب بمرض تناسلي". اسف لأننى دمرت لقوى الزعم الذي كنت تؤمن به، فالأمر ليس بهذه السهولة.

عندما كنت صغيراً، لم تكن هناك مشكلة إذا أراد شخص أن يرقد خارج المنزل في الشمس طوال اليوم ويصاب بالحروق الشمسية، ولكن اليوم يقول لك الخبراء إن حرقين شمسيين كبيرين قد يسببان سرطاناً بالجلد بعد مرور عدة سنوات. وبالمثل، ففي خلال فترة التسعينات، اعتاد الخبراء أن يقولوا إنه يمكن ممارسة الحب بشكل آمن عن طريق استخدام



الواقي الذكري. بينما الآن يقول بعض هؤلاء الخبراء إن استخدام الواقي الذكري لا يضمن ممارسة حب آمنة، ولكنه ممارسة محرمة أقل خطراً فحسب.

واحد الخبراء الذين غيروا رأيهم هي دكتورة باتريشيا سولاك، وهي طبيبة واستاذة بكلية الطب التابعة لجامعة تكساس إيه اند إم. وتقول، "اعتقدنا في الماضي أن كل ما نحتاجه في المدارس كان هو الواقي الذكري العادي فحسب، وحينئذ نكون قد انتهينا من أمر الأمراض التناسلية. ولكن بعد مراجعتي للبيانات، كان لزاماً علي أن أغير موقفى حول المراهقين وممارسة الحب المحرم إلى النقيض تماماً".

ولتخمين ما اكتشفناه في السنوات القلائل الماضية لا يوجد دليل علمي قاطع بأن استخدام الواقي الذكري يوفر الحماية المنشودة من العديد من الأمراض التناسلية، بما فيها فيروس الورم الحليمي (HPV) أصعبها وأكثرها شيوعاً. ليست هذه مفاجأة! واحد أسباب ذلك هو أن بعض الأمراض التناسلية مثل فيروس الورم الحليمي البشري ينتقل من احتكاكات جلد منطقة الأعضاء التناسلية، وليس مجرد الجزء الذي يغطيه الواقي الذكري. وبالمثل، تساعد حبوب منع الحمل على تجنب حدوث حمل، إلا أنها لا تقدم شيئاً حيال الوقاية من الأمراض التناسلية.

علاوة على ذلك، كثيراً ما لا يستخدم الواقي الذكري بشكل سليم، فقد ينزلق أو يسرب، وحتى مع النوايا الحسنة، فإن أغلب المرتبطين بعلاقة محرمة لا يطيّفون المواظبة على استخدام الواقي الذكري.



والآن، ثمة سؤال ملح قد تفكر فيه : ماذا عن ممارسته الحب الفموي؟ هل هو امن؟ ساعد "روندا" خبيرة بشئون المراهقين تجيب عن هذا السؤال بالتيابية عنى.

**سؤال :** سمعت، ان ممارسة الحب الفموي المحرم شائعة بين المراهقين، يظن المراهقون ان ذلك امن وليس ممارسة للحب... فما هي مخاطر ممارسة الحب الفموي؟

**الاجابه :** تكتنف ممارسة الحب الفموي المحرم مخاطر نقل (ونشر) امراض خطيرة مثل السيلان والزهري والهربس وفيروس وزم الحليمى البشرى والطفيليات المبدثرة وغيرها من الأمراض. ويمكن ان تنتقل عدوى الأمراض التناسلية بسهولة إلى فمك وحلقك، وقد يعدى الهربس الفموي (قرحة البرد) الأعضاء التناسلية. وغالبية الفتيات اللتى يمارسن هذه العادة الشائعة المسماة الحب الفموي المحرم يزيد خطر إصابتهن بالأمراض التناسلية.

فإصابتك بقرح الهربس على فمك ليست امراً محرجاً فحسب، بل يزيد خطر نقلك للمرض عن طريق مجرد التقبيل.

ان كنت صدمت قليلاً نتيجة لكل هذه المعلومات - فهذا أمر حسن! فامل أن تقوم بشيء حيال ذلك، فإن كنت نشطاً جنسياً، ربما تريد الآن ان تطوى صفحة بائدة من حياتك وتسطر صفحة جديدة.

#### اجابة السؤال ٧: صح

يمكنك أن تصاب بمرض تناسلى من خلال ممارسة الحب الفموي المحرم.

ربما تعرف شخصا مصابا بمرض تناسلى او ربما تشك في أنك مصاب بأحدهما. إن كان ذلك، فمن فضلك سارع إلى استشارة طبيب وإجراء الاختبارات اللازمة. فلهربما تحتاج الى مساعدة وكلما أسرعت بالحصول عليها، ستجد امامك خيارات اكبر تختار منها. انظر القسم الخاص بالاستشارات لمزيد من المعلومات.

لا أعرف ما هي حالتك، ولكن هذا ما يمكننى الخوض فيه بشأن الأمراض التناسلية. قد تشمل وسيلة منع الحمل بل كثيراً ما يحدث ذلك. ولهذا السبب تحمل ملايين من الفتيات المراهقات فى العالم بأسره سنوياً على نحو محرم وغير شرعى وغير مخطط له ، فإن كنت نشطة جنسياً، فهناك احتمالات كبيرة لكى تحملى، أو لتحمل الفتاة التى أنت على علاقة محرمة بها، حتى مع استخدام حماية.

يمكن ان يحدث هذا جراء لقاء حميمى واحد. أعرف فتاة استرالية اكتشف حملها فى نفس اليوم

#### اجابة السؤال ٨: ٣,٠٠٠,٠٠٠

ما يقرب من ٣,٠٠٠,٠٠٠ فتاة مراهقة تحمل سنوياً عن طريق علاقة غير مشروعة بالولايات المتحدة، و ٨٠ المائة من حالات الحمل هذه غير مخطط لها.

#### اجابة السؤال ٩: صح

قد تحمل الفتاة من أول مرة تمارس فيها الحب المحرم

الذى قبلت فيه لندرس الموسيقى بجامعة متميزة فقد مارست الحب المحرم مرة واحدة فقط مع خطيبها ولكن كان كافياً، ونتيجة لذلك لم تذهب للجامعة واتخذت حياتها مساراً مختلفاً تماماً.

#### ايتهما الفتاة: لا يحمل من تمارسين معه الحب

أنت فقط التى تحملىن. وسيفير هذا أمر حياتك إلى الأبد... وكتبت لنا "جيروشا"، والتى اصيحت اما فى سن السادسة عشرة، حول واقع اليوم المعتاد بمدارس الأمهات الصغار.

٦:٣٠ **حساباً** أستيقظ من نومى وأستعد ليومى.

٨:٠٠ صباحاً  
أنتوجه للمدرسة  
عداءها وحقيبة حماساتها

۸.۳ مسأله مدنی: "لوم" یعنی حادثه‌ای که در حین مدنی و کجاست سبب "کریستین" می‌شود.

۱۲: **ظہر** اس وقت بعد صبح کے بعد جب کہ آفتاب کی کرنیں سر سے نہ ملتی ہیں۔

**وهذا هو النصف الأول فحسب من يوم "جيروشا".**

**أيها الفتى:** إن كنت على علاقة بفتاة وحملت منك ووضعت طفلاً، فقد أصبحت أباً لهذا الطفل. وسواء تزوجت الفتاة أم لا فالطفل ابن لك! سواء تحملت مسئوليات أو اعتبت بالطفل أو هجرت الطفل فاب مبرم بهذا الطفل طيلة الحياة. هل أنت مستعد لتكون أباً لإنسان حتى يتنفس ويحتاج إلى الحب والعناية؟ ولتقرأ كيف أثر حمل غير مخطط له على "داي"

[illegible]



## حامل منك؟ اصحيح هذا؟

لقد نحدثنا حتى الآن عن المخاطر المادية لممارسة العلاقات المحرمة، مثل الأمراض والحمل وهناك ايضاً مخاطر نفسية خطيرة مثل تحطم المشاعر والدم والاكسباب والشعور بالذنب. تذكر اننا نكون من اربعة عناصر: الجسم والعقل والقلب والروح، وكل تلك العناصر مرتبطة ببعضها هي كيان واحد اكبر وأشمل. وشأنها شأن اطارات السيارة الأربعة. فإذا اختل

توازن أحدها، فلن تستطيع السيارة

مواصلة السير. واعلم ان

الجنس - الشيء المادي -

يؤثر ايضاً على قلبك وعقلك

وروحك، سواء أردت ذلك أم

لم ترد. فلا تظن أبداً أنك

تستطيع الارتباط عاطفياً

بأحدهم دون أن يكون لذلك

### اجابة السؤال ١١ ج

الامتناع عن ممارسة الحب قبل الزواج

هو الحماية الوحيدة الأمانة بنسبة ١٠٠

بالمائة من الأمراض التناسلية والحمل

والإيذاء العاطفي.

تأثير على شعورك نجاد نمسك. وممارسة المراهقين للجنس شبه بالمقاومة بمستقبلك

وبعد ان تحدث عن كل هذه الأشياء هل يستطيع ان تدرك السبب الذي يجعلني اقول بكل ثقة

انه لا يوجد ما يسمى بالجنس الامن؟!

لا يعط الامر اكثر من حجمه.

الحقيقة، الأمر ضخّم بالفعل!



اننى لن اتزوج قبل ما يقرب من عشر سنوات. اذن ما الذى يضيرنى ان كونت علاقة عاطفية، ما دمت

لا أؤذى أحداً أو أتسبب فى حمل فتاة؟ أليس كذلك؟

لا أستطيع ان الوم اى شخص لاعتقاده ان ممارسة الحب امر بسيط. فوسائل الاعلام تتعامل مع هذه

المسألة كأنها شكل من اشكال المتعة المتاحة وفى متناول الجميع وبممكنك شراؤها او بيعها او تاجيرها

او الاتجار فيها، فهي متاحة فى كل مكان ٢٤ ساعة فى اليوم و٧ ايام فى الاسبوع فى كل الاشكال. بما

فيها المرنى أو على الهاتف الحوال او المسموع او المطبوع وحلال سنوات مراهقتك وحدها. سترى

وتسمع حوالى ٩٨,٠٠٠ إشارة او تلميح جنسى بالتلفاز. يا لها من بذاعة.

وبالطبع ستجد البعض يزعم ان ما نراد فى الافلام وباللص لا يؤثر عليك وستجد بمس هؤلاء

الاشخاص يعدلون من كلامهم ويدفعون الملايين للحصول على ٣٠ ثانية لعرض اعلانهم خلال مباريات

بطولة Super Bowl السنوية لكرة القدم الامريكية. فان كان يمكن ان يؤثر عليك اعلان مدته

ثلاثون ثانية ويجعلك تغير منظر الشعر الذى نستخدمه، فقطعاً ستؤثر ٩٨,٠٠٠ إشارة او تلميحة

على طريقة تفكيرك. وكما تقول "أليسيا"،

موجوداً طوال اليوم بالتلفاز



إذا كان

فكيف يستطيعون من المراهقين ألا يعاونا تجربتهم

هفى الأفلام. ستجد أن الجميع يمارسون الحب وعادة في اللقاء الأول. وعندما ستشاهد ذلك لمرات كثيرة. تبدأ في التفكير أن هذه هي طبيعة الأمور وأن هذا الأمر محمود لجميع الناس. وتنسى أن الأفلام تكذب بشأن حقيقة الأشياء.

فعلى سبيل المثال، متى كانت آخر مرة شاهدت فيها عملاً فنياً مارس فيه شخصان الحب ثم شعرا بالندم أو بتأنيب الضمير أو أصيب أحدهما بمرض تناسلي؟ هل سبق أن رايت فيلماً رومانسياً يصور شعور المرأة بالخيانة عندما تكتشف حملها - بسبب علاقة محرمة - ولا يحرك خطيئها المتسبب في ذلك ساكتاً؟ لم ولن ترى ذلك؛ لأن هذه الأمور ليست رومانسية أو مرحلة. دعنا لا نسارع بالتسليم بزعم أفلام هوليوود بأن ممارسة الحب خارج الزواج ليست بهذا القدر من الخطورة. هذه أكذوبة.

## العلاقة الحميمة والإخلاص

يحوي جسدك حوالي ٧ تريليونات خلية تعمل معاً في تناسق وتناغم. فجسدك تكوين فريد ينبغي عليك احترامه. وليس مجرد أر جوحة يعتليها أي شخص. فلا يوجد معنى لأن تبدى عورتك لشخص ما لم تكونا مخلصين تماماً لبعضكما في الحب. فممارسة الحب دون إخلاص مثل تقديم شيء دون الحصول على مقابل، وهذا يخالف مبدأ أساسياً في الحياة. فما هي العلاقة المبنية على الإخلاص؟ أعتقد أن الزواج هو أفضل شكل لهذه العلاقة حسب علمي. فبالزواج تحصل على وثيقة قانونية. بالإضافة إلى احتفال عام وختام زواج ووديس تخلص له ويخلص لك ووعد تقطعانه على نفسيكما بأن تحبا بعضكما في السراء والضراء.

وماذا عن علاقة بين طالبيين بالمدرسة الثانوية يهيمن ببعضهما؟ هل هذه تعتبر علاقة محلسة؟ كلا، ليست كذلك، فبالرغم من وجود رابط قوي بينكما، فليس هناك إخلاص حقيقي فليس هناك وثيقة قانونية أو احتفال مع من تحب أو اشتراك في الالتزامات المادية للحياة. فأنتما لا تغسلان الصحون والملابس. ولا تدفعان الفواتير معاً. فما تقومون به هو الانفصال والاستمرار في الحياة والالتحاق بالجامعة والوقوع في غرام شخص آخر، وهكذا.

يعتقد بعض المراهقين أنك إن لم تمارس الحب بالفعل وقمت بأية ممارسات جنسية أخرى. فأنت لم تمارس الجنس ولا تزال بكرًا من وجهة النظر العلمية. مهلاً، فلنكن واقعيين. فممارسة الحب لا تتجزأ. اسف لصراحتي. ولكن سواء تم إيلاج أو لم يتم إيلاج أو كانت ممارستكما يدوية أو بدون خلع الملابس أو كانت ممارسات قموية أو أي ممارسات أخرى تبتكرانها. أو خلعتما ملابسكما أو تسلبت يداكما داخل الملابس وحدث بينكما لمس أو مس للأجزاء الخاصة من الجسم (كما يطلق عليها الأطفال)، فهذه كلها ممارسة للحب. ورغم أن بعض أشكال ممارسة الحب خارج الزواج قد لا يكون خطراً بدنياً، إلا أن خطرهما العاطفي كبير.

وكل الناس تعارض المصطلحين "علاقات المتعة" أو "أصدقاء المصلحة" وما يعيناه، ولكنهما في الواقع لا يعينان سوى مقابلات جنسية غير مشروعة وغير ملزمة منكما. وفي الحقيقة، ما هي سوى طريقة لاستغلال أجساد بعضكما من أجل متعة. دون أية تطلعات أو تعهدات سريعة وسهلة وغير مشبعة.



## الاكتئاب: المرض التناسلي العاطفي

كنت مهتماً بمعرفة رأى الطب حول التأثير العاطفي لممارسة الحب، فبعد قضاء "الدكتورة ميكر" أكثر من عشرين عاماً في علاج آلاف المراهقين، اطمأنت "ميكر" إلى أن ممارسة الحب هي سن المراهقة وخارج إطار الزواج تسبب مشكلات عاطفية شديدة لدرجة أنها أطلقت على الاكتئاب "المرض التناسلي العاطفي" وكتبت قائلة،

"بينما يرى الكثير من الفتيان المراهقين أن ممارسة الحب متعة، إلا أن الكثيرين يعترفون سراً بأنهم فقدوا احترامهم لأنفسهم بعد التجربة الجنسية. فقد يتفاجئون بمغامرتهم الجنسية وتبدو عليهم ثقة أكبر بالنفس، ولكنهم يعترفون سراً بأن شيئاً داخلهم قد تغير بعدما بدأوا في ممارسة الحب غير المشروع. فقد قل احترامهم لأنفسهم.. ولكنهم فقدوا عذريتهم على يد أشخاص لم يفكروا في أمرهم بتدبير".

والفتيات ممرضات أكثر للشعور بفقدان احترامهن لذواتهن. فقد شجعهن المجتمع على إظهار كل جزء من أجسادهن دون عقاب، وهن بذلك يتعلمن أن أجسادهن لا تستحق الحماية. فقد تسلم الفتاة جسدها (الذي يمثل لها الكثير) إلى شخص تهتم لأمره ولكنه لا يقابل ذلك باحترام، وسريعاً ما تدرك الفتاة أنه لا يهتم لأمرها ولا يعياها بممارسة الحب غير المشروع.

يجب أن يترسخ داخلنا الحفاظ على عذريتنا مثل الحفاظ على النفس؛ لأنني رايت مئات من المراهقات يحزنن لفقدن عذريتهن، فكلنا نشعر داخلنا وبترسخ حيناً أن العذرية أمر ثمين وخاص، وعندما نستسلم نفقد عذريتنا ثم نقاسي الاحباط أو اليأس، ونشعر بخسارة كبيرة لشيء لا يمكن استعادته".

### إجابة السؤال ١٢، خطأ

ما يقرب من نصف المراهقين الذين مارسوا الحب خارج الزواج يتمنون لو انتظروا

وقد كتب لنا "لوسيان" - الذي احتلت مقالته مكاناً بارزاً بمجلة "نيوزويك" - عن التأثير العاطفي الواقع عليه وكيف تجاوز الأمر ونهض من عثرته. خلطط "لوسيان" دوماً لا يمارس الحب حتى يتزوج، ولكن كان ذلك قبل أن يمر بتلك الأمسية

الدافئة التي اتاحت له فرصة لم يتوقعها. يقول "لوسيان"، "كانت صديقتي مستعدة تماماً لذلك، لقد بدا الأمر كأننا سحرب فحسب. ولكن انتهينا من ممارسة الحب سريعاً دون أي شعور بالحب أو بالإخلاص 'وبسيط'، في الأفلام، أن مارس أحدهم الحب سنجد الأمر رومانسياً، فمن الناحية البدنية، توجد متعة، ولكن من الناحية العاطفية شعرت بشعور بشع فلم يكن الأمر كما كنت أتوقعه".

وقد شعر "لوسيان" بالذنب بعدها، حيث يقول، لقد شعرت بالملق لأنني أصبحت مضطراً للالتزام بعلاقة مع أحدها؛ علاقة أكثر جدية وأكثر خطورة من ذي قبل. هذا أصبح يطبق على قول القائل، (والآن ما الذي تنتظرونه؟) كما كان "لوسيان" فلما أيضاً من إمكانية إصابته بمرض جنسي. وربما حمل تلك الفتاة لذا فقد قطع على نفسه عهداً بالآيكر هذا الأمر مرة أخرى.

ويعتبر "لوسيان" - الذي يدرس الهندسة بجامعة كندا - نفسه 'عذري من جديد' فدانما كان والداه يحصانه على العفة لكنه لم يطبق ما قيل له حتى تعرض للامر. فيقول: "أنه امر فريد تماماً وهو خطير جداً أيضاً. فالامتناع عن ممارسة العلاقات الحميمة خارج إطار الزواج يجب أن يقتصر باحترام الشخص الذي تواعده".

والآن. يقول "لوسيان": ليس هذا لأننى أرى أن أى شيء آخر خطأ. ولكن لأنك كلما انخرطت مع شخص ما. ازدادت صعوبة توقفك عن ذلك... فأنا اتطلع إلى العلاقة الحميمة مع زوجتى. التى ستحبنى وستريد أن تقضى بقية حياتها معى. قد يبدو امرأ سخيفاً ولكنه واقعى".

### إجابة السؤال ١٣

بعد ممارسة الحب المحرم يندم كثير من المراهقين. ويصبحون محبطين. ويعانون من قلة احترام الذات أو يشعرون بالضيق والألم والخيانة.

## نعم، فممارسة الحب شأن فى غاية الخطورة

# الحب ينتظر

كل صيف، أذهب للتزحلق على الماء فى بحيرة جميلة علييلة الهواء فى جبال روكى. وقد تعلمت كيفية التزحلق فى البداية على رصيف رسو القوارب بدلاً من تعلمه فى الماء. وقضت على الرصيف ماسكاً بحبل التزحلق بينما القارب يتحرك شيئاً فشيئاً. وما إن يوشك الحبل على أن يجذب تماماً، حتى أصرخ قائلاً، "هيا"، وينطلق القارب مائلاً إلى الماء. وما إن يجذب الحبل بالفعل حتى اقفز من الرصيف إلى الماء وأبدأ التزحلق على الماء.

تطلب ذلك منى عشرًا من المحاولات حتى اتقن الأمر. فقد تعلمت أنك إذا قفزت سريعاً

وهناك جرة منديل من الحبل يعنى أن الحبل كان مشدوداً تماماً وهو ما يعنى أن الحبل سيجذبك، وبالتالي سيجذبك القارب بشدة وستنخلع ذراعاك من كثيفك. فإن ضبطت التوقيت الصحيح هسنتقصر برشاقة على الماء وتبدأ فى التزلج دون أن تسفل. إنه أروع احساس فى العالم بأسره.

وممارسة الحب تشبه هذا الأمر إلى حد بعيد، فإن قمت بها فى الوقت الخطأ، فإما ستعطس فى الماء شديد البرودة أو ستنخلع ذراعاك. وإن قمت به فى الوقت السليم ومع الشخص السليم، فسيكون أروع احساس فى العالم بأسره. فالأمر كله مردود إلى التوقيت.

واتذكر قراءتى لمقابلة شخصية مع فتى فى الحادية والعشرين من عمره كان يدرس بالجامعة. وقال،

"شكلت العمه امرأ مهمتى. ولكنى فشلت فى ذلك لأننى لم اسطع الإجابة عن السؤال، ولماذا



ينبغي على الانتظار ولا امارس الحب الآن؟ هاستسلمت لأننى لم يكن لدى جواب شاف".  
سؤال وجيه. إذا لم تكن لديك إجابة شافية. ففكر فى هذه الأسباب.

## أصلحة الطفل

انتظر

هناك امران ذوا أهمية قصوى فى الحياة هما كيف ياتى الناس الى هذه الدنيا (الميلاد) وكيف يخرجون منها (الموت). ونحن حريصون للغاية بالنسبة لكيفية مغادرة الأشخاص للحياة. فهناك عقوبات رادعة للقتل، ونقوم بكل ما فى وسعنا من أجل حياة مديدة، ونحزن عندما يموت الناس من حولنا. الا أننا لا نعبأ عندما يتعلق الأمر بكيفية دخول الناس الى الحياة. فملايين من الأطفال يولدون سنوياً فى جميع انحاء العالم عن طريق حالات حمل غير مشروع وغير مخطط له - بينما يتم إجهاض عدد كبير.

هقدرتك على خلق حياة جديدة مثل المباراة. فيمكن ان تكون المباراة غاية فى الروعة والاداء او غاية فى السوء. فالمباراة قد تضىء الطريق لك كشخص فى حجرة معتمة أو تهدم عليك منزلك. ففى كل مرة تمارس فيها الحب خارج الزواج تلعب بالتار. ودوماً هناك فرصة ان ياتى طفل جراء ذلك. ومن الجور الشديد لطفل ان يولد دون أب مخلص له ولأم لم تنته دراستها الثانوية بعد. وبعض الفتيات يسعين للحمل فقط، لأن الطفل سيوفر لهن الاهتمام وشخصاً يحبهن. ربما يحدث ذلك، ولكن هذا تعد على حق الطفل. فالأطفال يحتاجون إلى كل الرعاية الممكنة فى عالمنا لكى يعيشوا بسلام فى عالمنا هذا. فإن اردت ان يربى طفلك فى هافة مدقعة. فليكن لديك طفل وأنت لا تزال مراهقاً.

فكثير من الأطفال ينشأون دون أب. ولحسن الحظ، ثمة أمهات كثيرات يقمن بعمل رائع كأمهات وحيدات. فإن لم يكن لديك الأب الذى تمنيت له نفسك دوماً، فاجعله لأطفالك. ولربما سمعت عن "جيمس إيرل جونز"، الذى قدم صوت "دارث فادير" فى سلسلة أفلام "حرب النجوم"، حيث تسلم مؤخراً جائزة من "المبادرة القومية للأبوة"، فوقف أمام الجميع فى حفل توزيع الجوائز وقال: 'هذه الجائزة تعنى لى أكثر بكثير من أى جائزة تمثيل تلقيتها. أنا لم أر والدى. ولم يعرف والدى والده، ولكن ابنى يعرفنى'.

لا تغامر بجلب طفل إلى هذه الحياة حتى تكون مستعداً لأن تكون أياً عظيماً، وحتى تكونى مستعدة لتكونى أماً عظيمة. اتح لطفلك أفضل القرص الممكنة للنجاح فى الحياة. انتظر من أجل الطفل.

## تعليمات:

أمي، أبي. من فضلكما اقرأ ما يلى بدقة.

إننا طفل طبيعي لا أختلف عن غيرى فى أى شيء،  
وقرا لى الملابس والحماية والطعام كثيراً.  
وكلمنا زاد الوقت والاهتمام اللذان توليانهما لى.  
سأنشأ بشكل أفضل.

أحب أن ألعب وأعنى وأرقص وأحدث وأذهب للتمشية  
وأمسك ورقة وقلماً وأكتب أشياء بلا معنى  
وأحياناً ما أحتاج إلى تهذيب  
وستحصلون على أفضل النتائج  
عندما أريت على يد أبى وأمي.



## من أجل العلاقة

انتظر

تنزع العلاقات إلى المضى في أحد سبيلين مختلفين. يبدأ السبيلان بالاعجاب. فأشياء كثيرة تجعلك تنجذب إلى الطرف الآخر أو تهتم به. نظرة أو تلميح أو نبرة الصوت. المسمى الذي تتخذه العلاقة من هذه النقطة يرجع لنا.

فعادة ما يبدأ طريق الشهوة الإنسانية بـ "الاهتتان"، والذي يبدو كالحب الصادق ولكن في الواقع لا يريد على مجرد روية هي هنجان. وعادة ما تخبو هذه الهواجس بسرعة. وقبل مضي وقت طويل نشرق في البحث عن نزوة جديدة. وتأتي المرحلة المادية عندما تمارس الحب لأنك تشعر بشعور جيد ويبدو الأمر لك على أنه الخطوة التالية المنطقية في العلاقة. فأنت تدعو هذا حباً ولكنه في الواقع شهوة. والانفصال هو النهاية الحتمية عندما تبني العلاقة في أساسها على اعتبارات جسدية.

فإن اردت ان تبني علاقة قوية بفتاة، فلتسلك طريق حب الطرف الآخر. وهو يركز على أساس من الصداقة، أي معرفة الشخص والاعجاب به، بغض النظر عما تحصل عليه من الطرف الآخر يدنياً. وينشأ الترابط بينكما عندما تشرق في فهم شخص ما وتهتم لشأنه على مستوى أعمق، وتعرف أحلامه وأمانيه. ومخاوفه وما يؤمن به. يأتي الاخلاص عندما ترغب في ان تتشارك حياتكما معا في علاقة طويلة الأمد يتعهد كل منكما بإخلاصه فيها، وهي علاقة الزواج. وفي هذه المرحلة ستكون ممارسة الحب مفيدة ومشبعة.



اصطر هون<sup>١</sup> البالغ من العمر ١٧ عاماً والقاطن بمدينة سيول بكوريا إلى اختيار أي طريق سيسلك.

سئم من عيشها مع حبيبتي لمدة سنة سهرت على شاش كل من في سبي كتب شعوف حد دودو حتى سادلات كتب حد ممدسة أحب سمعت من صدقاتي ان لاهو زرع. قررت تلي نحو تلقاس ابي سامارس "حب عندما يحين وقته

داك يوم، كتبت انا وحبيبتي نمردنا في الشقة وبعد مشاهدة التلفاز، شعرت برغبة في التقرب منها. وعندما قفلتها ونظرت في عينيها، كان الحوف يملانها مما روعني. فاصططرت لسؤالها: "هل هناك شيء في ذلك؟".

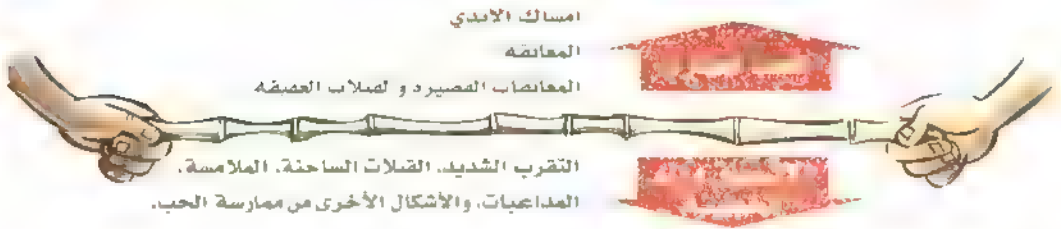
هردت على: "كلا، ولكنى متخوفة جداً، فحسب لم تنصح بعد للقيام بذلك".

كانت في العشرين من عمرها ولم تبلغ سنها بعد، ولكنى كنت سمعنا ما نسمعنا ما فيه الكتابه، ما قاله  
الى غير فكار، حول مما سمعنا "الحب تمام، فقد كنت في ان نأخذ نفس بنسها من اجل شخص سيرة، معه وكأنا  
سكنر في لمشكله، اني قد بنسها الحمل، كما اننا لم نرغب في ان يكون لها، به المتسرعة غير المحسبه تعبه  
في طريق علاقتنا

وأوضحت لي كلماتها ماذا كان سيحصل الجنس لنا، وأبدت حبي لها وشعرت بالدهش، يوم جمدى.

يا ترى، ما اقصى مدى في العلاقة بيننا؟ سيقول لك الجميع ما إن تبدأ الخطوة الأولى فسيكون من  
العسير جداً أن تراجع وستتصاعد الأمور على نحو تجدده طبيعياً. لذا من الذكاء ألا تتجاوز العلاقة  
البسيطة مع خطيبتك أو حبيبك قبل الزواج. فإن أردت أن تحافظ على علاقتك صحية وإن رغبت في  
أن تتجنب خطر الحمل والأمراض التناسلية والتشوه العاطفي، فتتسم فوق الشهوات الدنيا، وأبق دائماً  
في جانب المشاعر والعواطف الآمنة.

## عش فوق الجبل



والسمو فوق الشهوات الدنيا لن يحدث من تلقاء نفسه، فعليك ان تقوم به بنفسك، ولكن كيف؟ عن  
طريق وضع قواعدك الخاصة. فعندما بدأت مواعدة الفتيات دوات السمعة السيئة. قال لي احد  
المراهقين: 'أنهن يعلمنك كل الحقائق حول الممارسة الجنسية غير السوية' وعلى ذلك اليك ثلاث  
قواعد بديهية لمساعدتك على السمو فوق الشهوات الدنيا.



- ضع أهدافاً، وضع تمهيداً شخصياً يوضح ما ترغب في تحقيقه بهذه الأشياء
- سميك بالقوة لرفض الامور التي لا ترغب فيها
- تجنب المواقف الأمارة بالسوء حيث يكون من السهل ان تسعد
- زمامك، مثل ان تكون في عرفة النوم
- لا تملأ عقلك بالموسيقى السريعة أو الأفلام أو الأشياء الإباحية من نوع كات والتي ستؤثر على أفكارك وافعالك.

لبرهة بسيطة تخيل لشخص الذي تأمل في الزواج منه ما هي مواصفاته؟ هل هو مرح أم ذكي أم  
عطوف؟ كيف تأمل الحياة التي يعيشها الآن؟ هل سيضايقك ان عرفت ان هذا الشخص يخرج مع شخص



جديد كل أسبوع أو كان له خمسة عشر حظياً في السنوات السابقة؟ أم سيجعلك تبتسم ان عرفت أن هذا الشخص حافظ على نفسه من أجلك؟ انتظر.

## من أجل الحرية

انتظر

متى كانت اخر مرة طيرت فيها طائرة ورقية؟ هل لاحظت أنه عندما تحلق الطائرة في الهواء فإن قوة الشد من الخيط هي التي تحافظ على ارتفاع الطائرة. فإن قطعت الحبل الذي يعتبر القوة المقيدة - ستسقط الطائرة على الأرض.

يحدث هذا الأمر مع الحب أيضاً. فالتقييد يحافظ على حيوية الحب والعلاقات. ففى اوقات تتساءل لماذا ينبغي علينا ألا نترك الحبل لهرموننا المتأججة على الغارب؟ والإجابة هي ان القواعد والقيود لا تقيدنا وإنما تزيد من الواقع من خيارتك. فأنت بمنأى عن القلق والندم والمرض والحمل والمضاعفات وتولى المسئوليات التي أنت غير مستعد لها. واليك كيفية نظرة "مازى" من مدرسة "كاليفورنيا" الثانوية.

بالأمان من الحب الآن، اعتقد انه ينبغي على كل اسطر حبى الروح فلا ريد ان يحسن حبلى ناكلها عانى من مرض يسببى ريد ان كون جرد لايفل ما ريد لى صديقة مارست الحب وهى فلسة من الاصابة بفيروس الايدز. مارالب صعبه وتحشش شتاً من هد الصبل فملت لها "نعما ما اب صغيرة فى السن وتحشش بالنسل من شىء مثل هد" لا أريد لنفسى أن ألق بشأى حملى وإحبابى لطفل وألا أستطيع أن أعيش حياتى بشكل مرح



عندما يتعلق الأمر بممارسة الحب فإن لم تكن لديك خطة، فقد يحدث أى شىء وهذا عادة ما يحدث. فأكثر من خمسين بالمائة من الفتيات البالغات اللانى مارسن الحب فى علاقة محرمة قلن إن الأمر حدث من تلقاء نفسه دون تخطيط. أيتها الفتيات، لقد انتقيتكن تحديداً لأوجه لكن كلامى لأنكن فى أغلب الحالات الطرف الذى يمارس عليه ضغط من قبل الخطيب للقلن 'نعم' لممارسة الحب او اشياء من هذا الصبل لربما شعرتى بهذا الضغط ولم تعرفن ماذا تقلن.

حسناً، لدى بعض الذخائر لكن؛ تقدم لكن "كريستين

ادنرسون' فى كتابها The Truth about Sex by High School Senior

Girls. بعض كلمات الردع لمواجهة كلمات الغزل التقليدية التى يستخدمها الفتيان منذ امد بعيد للإيقاع بكن ويمكن تطبيقها ايضا على الفتيان الذين يتعرضون لضغط من قبل الفتيات





كلمات الغزل: "هيا، من فصلك فليدع علاقتنا نرتقى الى المرحلة التالية .  
كلمات الردع: "نعتقد ان ممارسة الحب ستمسد ما توصلنا له حتى الآن ولن يوصلنا  
للافضل".

كلمات الغزل: "وضحي الأمر لي، لم لا؟ أنا لا أفهم؟"

كلمات الردع: "لا أرغب في ذلك فحسب".

(هذا هو التبرير الذي تحتاجين إليه فحسب).

كلمات الغزل: "ربما علينا أن نتفصل فحسب حتى تنضجى".

كلمات الردع: "ربما علينا أن نتفصل فحسب حتى تنضج أنت".

كلمات الغزل: "سنتظربن حتى تتزوجي؟ لا اعرف ما اذا كنت ستزوجك ام لا".

كلمات الردع: "هذا امر سيئ للغاية لانه حال حدوث ما يريد قد لا يتزوجني".

كلمات الغزل: "من بين جميع الفتيات اللاتي احبوني، اخترتك انت .

كلمات الردع: "أعتقد أن لديك ذوقاً رفيعاً".

كلمات الغزل: "لقد مارست الحب من قبل، فما هي المشكلة الآن"

كلمات الردع: "المشكلة اني اقدمت على فعله ابدم عليها الآن لا ارغب في ان حوص في  
ذلك مجدداً".

كلمات الغزل: "اسرخي فحسب ولتدعي الامور تأخذ مجراها الطبيعي

ان كب موسرد او فلفه فذلك لان عقلك وحسبك يحاول ان يصولا لك سدا ما

احترمي حديثك ولتصرهي عنك السوء).

كلمات الغزل: "إن كنت تحبينني، فلتفعلي ذلك".

كلمات الردع: "إن كنت تحبيني، فلا تضغط علي".

فهمهما تفعل. لا تغير رأيك في غمار نزوة وقتية، فلن تطلب منك فتاة محترمة ولن يطلب منك رجل  
محترم شيئاً لا ترغب فيه، وانتظرا من أجل الحرية.

## قيمة الانتظار

إليك خطابين من مرافقين أرادوا مشاركتنا آسبابهما للانتظار،

الى الفتيان الذين يعمدون ان عليهم ممارسة الحب حتى يكونوا مقبولين  
اجتماعيا

من، فتى يقول لا ويرتضى هذا الحال.

عندما احببت بالمدسة شادية كل جميع يعرفون ان من في مدرسة لثريسة لحيثية بالمدسة وانه فخر من  
الجميع من قبل نفس فكا ما ود بما ما كان يعلمي والد ان حسب من محراب من من ممارسة الحب يحدث في  
طائر الزواج فقط وليس حاد ذلك كانت حقا في ليس قالها لي ولي في حد لا، من عائلية معجبة واضعتي بال  
اقطع على نفسي عهداً وأحافظ عليه بالأأ أمارس الحب حتى أتزوج

وبعد ان مني لثابته تلكت منحة من جامعة "تميل" للالع كرد ان من كل فريفا يصبه به، نه من الصبيان  
والكنس له كل عرف يا منهم له كل على ان كهن معهن علاقات احسية وهي بالي الامر احترام بعض من افترت

الى الفتيات اللاتي يتعرضن لضغط لممارسة الحب من، "سيو سيمرمان"، وهي فتاة تعرضت لهذا الموقف.

البلد قائمة بمزايا الاسطوار

- ١ تقديم هدية للشخص الذي سأنزله لي تمتلكها واحدة عيرى  
٢ حكاية ١. ما عاظمته لى سربها بعض تصفاتها سبب مع سبب لى لى لى لى  
٣ محتلمين. بل ذهب الأمر إلى استعلائهم.  
٤ حاولت على سممتى الطيبة  
٥ تكون لى قدر هائل من احترام الذات.  
٦ تعلم كيف كبح جماح نفسى  
٧ اعلم ان قرارى هذا مرصاة لربى ولأسرتى.  
لم تساورى الشكوك التى تساور كثيرا من صديقائى وأقرانى حول العمل والأمر اص التناسلة.

## انتقال النثر

ربما تكون قد أهنت نفسك وجسدك كثيراً. ولربما كنت في علاقة منتهكة لك وفقدت احترامك لنفسك. أو ربما تكونين حاملاً أو قد تسببت أنت في حمل فتاة، فما الحل الآن؟ ومهما تفعل فلا تكن مثل صف من قطع لعبة الدومينو المتساقطة، حيث يؤدي خطأ واحد إلى آخر ويؤدي الآخر بدوره إلى آخر وهكذا.... أحياناً عندما تخطئ تفكر وتقول: "حسنًا، لقد أفسدت الأمر بالفعل، فلن يهم ما حدث الآن؟". ما عليك سوى أن تتذكر أن خطأ واحداً لا يكافئ في سونه خطابين أو ثلاثة. فإن أقدمت على عمل وندمت عليه، فلا تدع الأمور تخرج من تحت سيطرتك وذلك عن طريق السيطرة على نفسك وعدم ارتكاب خطأ آخر.



وتذكر ان دوام الحال من المحال، فالموقف المستفضل الذي قد تكون فيه اليوم سوف يتحسن ان أوليته اهتمامك. فالأمور تتغير والناس يصفحون وجراح القلوب تندمل مرة أخرى وتعود للحياة بهجتها مرة أخرى.

ولتر كيف منعت "أندريا سمول" الأمور من أن تخرج من تحت سيطرتها وأوقفت تداعى حياتها:

أصبحت أما لمتاة صغيرة وأنا في الخامسة عشرة فقط من عمري. وقبل أن أبلغ السادسة عشرة كنا نعيش في شقة صغيرة وسط المدينة وكنت أعمل لأعول بعسى وأعول طفلتي لم أخص عاماً بالمدرسة الثانوية ولكنني فُصلت وفناً طويلاً في مكتبه محله تدعى "ناربر اند بويل" لافرا كيباً حول مبحث في الحياة. حصلت على شهادة "حي ان دي" وأحرزت درجات مرتفعة في امتحان "إس إيه تي". لذا التحقت بالجامعة مبكراً عما كنت سألتحق بها لداستمت بالمدرسة الثانوية عام بعد مرره عام ذات المدرسة جامعة في حينها

عملت طوال در سني الجامعة في مهني وكاتب نثري وفيها في دار الرعاية. وفي المساء كانت ابنتي مصطرة التي الاستماع إلى وأ اقر من كتابي المقرر على Norton Anthology of English literature بدلاً من كتاب Goodnight Moon لاني كنت مصطرة حينها الى الانتهاء من واحي المدرسي!

ومرت السنون وتحولت هذه الفتاة الصغيرة إلى مراقة في الرابعة عشر سريعاً هناك اسمها يتصدر لوحة شرف في كل اختبار أجرته في حياتها! وفي لال لأخر ضمن رتبة طلال لاني يمتعون بالعمال ولا كاء ويحززون جميعهم نجاحاً بالمدرسة.

لقد تعلمت الحياة لمرء لا تبنى على نجاح واحد ولا تفشل على فشل واحد فسيواجه دوماً تحديات جديدة ولن يجد العيادة على الحال الذي سمعته أو الحال الذي يسمي به تكون عليه وجهة نظرك ولكن شعرك بالسعادة لأن حياتي ليست مملة.

اقرأ المزيد من قصص المراهقين الذين تحولت حياتهم بعد اقترانهم الخطأ. الأم المطلقة التي تنازلت عن وليدها ليتناها زوجان لأنها أرادت حياة أفضل له والاب الذي تزوج الفتاة التي حملت منه وأصبح زوجاً وأباً مخلصاً، والمراهق المنحرف ذو السمعة السيئة ولكن حياته تحولت ١٨٠ درجة وتغير اتجاهه تماماً نحو إقامة العلاقات مع الجنس الآخر.

فإن كنت نشطاً جنسياً حتى قراءتك لهذه السطور وبدأت في الندم على ذلك، فلم يفت الأوان بعد لتمحو الماضي وتبدأ صفحة جديدة. نشأ أنتوني ماهر في كنف أبويه اللذين علماه أهمية القيم الحميدة. يقول: "علمت في سن صغيرة الصحيح من الخطأ فيما يتعلق بالعلاقات. لذا عندما كنت في عامي الأول من المدرسة الثانوية، قطعت على نفسي تعهداً ألا أمارس الحب حتى الزواج. اعتقد أن الأمر سهل. ما لم أدركه أنني باستمرارى بإحاطة نفسي بأشخاص بشطاء جنسياً كنت أحكم على محاولتي بالفشل.

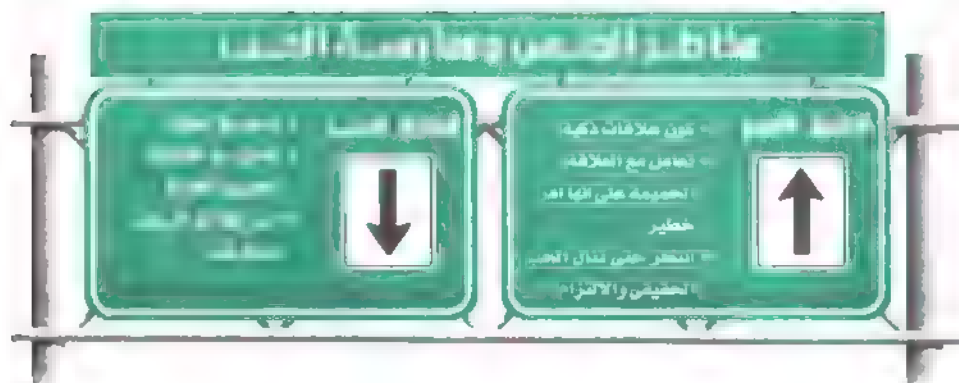
وفي عامي النهائي، وفي لحظة من سوء التقدير، فقدت أعز ما أملك وما لم استرجعه مرة أخرى. وأدركت على الفور أنني أوقعت نفسي في القاع".

وعندئذ، قطع أنتوني على نفسه عهداً بعدم العودة لهذه الرذيلة مرة أخرى. ولكن في هذه المرة كان يعنى الأمر بحق. فهو الآن في الثانية والعشرين من عمره ولاعب كرة قدم محترف وما زال محافظاً بصدق على عهده.

يقول أنتوني: "لم أعد طالب المدرسة الثانوية البائع من العمر ١٦ عاماً الذي يعتقد أن بقاءه دون ممارسة الحب للمرة الثانية أمر سهل. والآن، اشعر أنني أقف على أرض صلبة قائمة على تعهد واضح وأصدقاء ذوي قيم مماثلة يحيطون بي. واعتقد من كل قلبي أنني بذلك سوف أقدم لنفسي أفضل فرصة لأعيش حياة زوجية سعيدة".

## ملاحق

وها قد وصلنا إلى نهاية الفصل. أمل ألا أكون قد جرحت مشاعرك يارائي وصراحتي. فامنيتي الوحيدة هي أن أروئك بدخيرة تعينك على بحثك عن الحب الحقيقي. وبالنسبة لي، هذان ما كنت متعثراً حال اتخاذ القرارات المهمة لذا نساءت كثيراً هل ساتزوج يوماً، ثم اتخذت قراراً مهماً بالجامعة، حيث قابلت فتاة أعجبتني بحق اسمها ربيكا .



ولعظيم دهشتي همت بها حب واتخذت قراراً بأن أتزوجها. ومن الأمور الرائعة أننا قبل زواجنا كانت بيننا علاقة حب قائمة على الصداقة والعاطفة وليس الشهوة. وهنا يكمن الاختلاف. أمامك طريقان عليك أن تختار منهما واحداً. وأتمنى أن تختار الطريق القويم من خلال العلاقات الذكية. والتعامل مع مسألة العلاقات الحميمة على أنها امر خطير. وكذلك التعرض وانتظار الحب الحقيقي والتعهد بدلاً تقريه خارج الزواج. وأعدك أنك لن تندم على ذلك. صدقني، فانت لا تود ان يتحطم فؤادك وان تشعر أن أحدهم قد استغفلك. ولا تود ان تربي طفلاً في الوقت الذي لا تزال انت فيه طفلاً ولا تود ان تقول لخطيبتك: "اسف. ولكنني أحمل هذا المرض التناسلي الغريب الذي اصبت به وأنا في عامي الأول بالمدرسة. لكم أندم على ذلك".

لذا انتق بذكاء  
كحريصاً عندما تصادق أحداً  
ونذك  
الحب يستحق الانتظار



اداما تساءل يوماً عن معنى كلمه كجوليا . 'نشوى' . لصاق' كس . الهيروبين . الكلاب الصغيرة . البوق وصبي جورجيا المخلص . فسوف تعرف الاجابة لاحقاً . استمر في القراءة .

# الخطوات العشر الميسرة



١. حطمت لعلاقات ذكية ورائعة ومرحة. ولمزيد من الأفكار، ابحث على شبكة الإنترنت تحت عنوان "علاقات رائعة للمراهقين"
٢. إن كنت تعرف شخصاً ما متورطاً في علاقة منتهكة له. فلتقدم له الكتاب ودعه يقرأ قسم "المواعدة بذكاء"، قدم له الدعم وذكره أن لا أحد يستحق أن يكون في موقف ينتهكه.
٣. شاهد فيلم *Walk to Remember* وبعدما تشاهده اسأل نفسك: ما هي المعايير التي أود أن أتبعها في حياتي؟
٤. قدم نفسك إلى شخص آخر قريب لك أو أحد والديك أو صديق.
٥. اكتب خمسة أسباب ناجحة لعدم ممارسة الحب المحرم والانتظار حتى الزواج.



٦. علق لافتة تذكارية صغيرة مكتوباً عليها **الوقت أهم شيء**
٧. قدم قائمتك الخاصة بجمال الردع إلى شخص تطورت حياته بشكل مرغوب فيه. أو ردها أمام المرأة أو على مسامع لعبتك المحببة.
٨. ارسم خطأ على مرآتك باستخدام قلم تلوين لتذكيرك بأن تسمو فوق الشهوات الدنيا. كن إلى جانب الحب ودع الشهوات لما بعد الزواج.
٩. إن كنت حالياً في علاقة قائمة على الجانب البدني، فلتحولها إلى علاقة قائمة على الصداقة. وإن كانت علاقة سعيدة، فستستمر وتبقى، وإن كانت علاقة مبنية على الافتتان فلن تستمر. وفي كلتا الحالتين، أنت رابح.
١٠. تخيل الشخص الذي ستزوجه يوماً ما. كيف تتمنى طريقة عيش الحياة الآن، خصوصاً فيما يتعلق بالمواعدة والعلاقات الحميمة؟ أتمنى أن يكون حبي في المستقبل...



## الإدمان



# الأمور العشرة

التي ينبغي عليك معرفتها  
حول الإدمان...

٩. المواد المخدرة  
غالبية الثمن وخطرة  
على الصحة ومدمرة  
للأسرة وتؤدي إلى  
الوفاة ويصعب  
التخلص منها.

"جوي وو" ١٦ عاماً، سيمافورة

٦. الإدمان علامة على  
مشكلة أكبر، ولن تتعلم على  
الإدمان ما لم تمش على  
المشكلة الحقيقية وتعالجها.

"ماتين بامر" ١٩ عاماً هونولولو  
هاواي

٧. مفتاح أغلب الأمور  
في الحياة هو أن كل  
شيء يجب أن يكون  
باعتدال. فالإفراط في  
أي شيء، حتى التدريبات  
الرياضية، يستنزفك  
ويستنزف شخصيتك  
دون أن تدري.  
"بول جومر" ١٩ عاماً ويدر

٣. التدخين يمتلك  
أنت وأصدقائك...

٨. من حزام وأقراص الأصدقاء  
الذين يمارسون حياتك ضعفاً

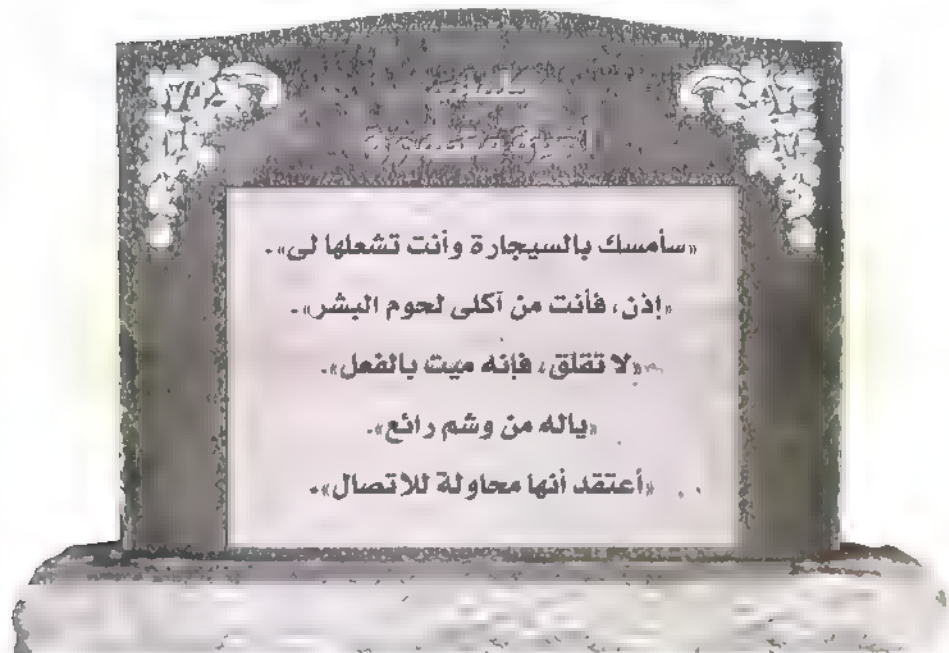
١. تعاطى المخدر، أنت ليس  
بالأمير المعصي أو الرائع،  
هو أمر خطير وغير مسئول  
وسوف يقضى عليك.  
"كاشاش كايبا" ١٥ عاماً  
هونولولو هاواي



التدخين يؤدي بحياتك. فان كنت مدخنا، فقد  
مقدت جزءا مهما جدا من حياتك.

\_\_\_ "بروك شيلدرز"، ممثلة

إليك بعض اوقع الكلمات الأخيرة التي قالها بعض الأشخاص قبل موتهم مباشرة.



«سأمسك بالسيجارة وأنت تشعلها لى»  
«إذن، فأنت من أكلت لحوم البشر»  
«لا تقلق، فإنه ميت بالفعل»  
«يالله من وشم رائع»  
«أعتقد أنها محاولة للاتصال»

وإليك بعض الكلمات الأخيرة المشهورة التي قالها مراهقون بدأوا طريقهم نحو الادمان.

- "لا، يا صديقى، فهذا شيء طبيعى وآمن تماماً، لهذا يطلقون عليه عشياً"
- "لن تصيرك مرة واحدة من التجربة"
- "كل الناس يتعاطون هذا"
- "ستدري الإقلاع عنه هي اى ديس"
- "انت تعيش حياتك مرة واحدة"
- "هذه حياتى الخاصة، أنا لا أسبب اذى لأحد"

شمة أشياء قد تقدمها مثل التبغ او الكحول او المحدثات عبر القانونية او العقاقير التي يصفها لك الطبيب او الطعام او النوم او اضطرابات الأكل او البديري او السلوكيات الاحبارية او الهواجس او مشاهدة التلفاز او ألعاب الفيديو أو تصفح الإنترنت أو إرسال لرسائل الفورية أو ممارسة الحب أو المواد الإباحية أو لعب الورق أو الميسر أو حتى تشويه الجسد مثل تعمد جرح الجسم. كثير من تلك

الأشياء بسيط ولن يؤديك بشكل بالغ، مثل لعب الورق بلا توقف أو التوق إلى نوع معين من الحلوى، فهي تعتبر نفضيات أكثر من كونها أشياء تدمنها. إلا أن هناك أشياء قد تدمنها وتكون خطيرة، حيث تؤثر على سلوكياتك وتجعلك ترتكب تصرفات غريبة، وقد يصل الأمر إلى القتل.

إننا نعيش في مجتمع يعج بالإدمان. قصى الاستبيانات التي أرسلتها إلى أقرانكم من المراهقين، كانوا يدكرون تناول الكحوليات والتدخين والمخدرات دوماً كواحد من التحديات الكبرى التي يواجهونها، وفي كثير من المدارس، كانت هذه الأشياء هي التحدي الأكبر.

لذا لماذا يشكل الإدمان كل هذا اللفظ؟ فكر فيما يلي،

خلال الحرب العالمية الثانية، سجن "فيكتوريا فرانكل" - الطبيب النفسي - في معسكرات الموت النازية، وتوفي والده وأخوه وزوجته في المعسكرات أو تم إرسالهم لأفران الغاز. وقد تم تعذيب 'فرانكل' نفسه باستمرار وفاقته معاناته التصور، وكان ينتظر بين كل لحظة وأخرى اقتياده إلى الأفران.

وذات يوم، وهو وحيد في حجرة صغيرة، بدأ يعى ما أسماه "آخر حريات الإنسان" - الحرية التي لم تستطع قوات النازي أن تسلبه إياها. فقد استطاعوا أن يقتلوا أسرته وأن يعذبوا جسده، ولكن وحده كان يستطيع أن يقدر داخل نفسه مدى تأثير كل ما يحدث عليه. فقد كان حراً في استجابته تجاه ما يحدث له منه أمور.

ولكى يحافظ 'فرانكل' على آماله حية، اعتاد أن يتخيل نفسه وهو يحاضر طلابه بعد الإفراج عنه من معتقلات الموت، واعتاد أن يرى نفسه يتحدث عن نفس التجارب التي مر بها في المعسكرات، وبمرور الوقت، أصبح مصدر إلهام للسنجاء من حوله وساعد كثيرين لإيجاد معنى في معاناتهم. وفي النهاية، نجا "فرانكل" من الموت واستمر في حياته وأصبح معلماً بارعاً وكاتباً عظيماً، كما تخيل بالضبط.

فبجانب الحياة نفسها، ستجد أن قدرتك على الاختيار هي أكبر هبة تمتلكها. وإن أصبحت مدمناً لشئ ما، فأنت قد تنازلت عن قدرتك على الاختيار - حريتك. أصبحت أنت العبد وأصبح ما تدمنه سيدك. فعندما يأمرك تقول، 'سعياً وطاعة'. لذا فإن اختيارك لما ستفعل حيال الإدمان هو واحد من أهم القرارات التي ستخذهما على الإطلاق. بمقدورك اتخاذ

الطريق القويم عن طريق احترامك لجسدك، وأن تقول: "لا" في المرة

الأولى. وتجنب الإدمان كأنه طاعون أو يمكنك أن تسلك الطريق الخاطئ

عن طريق انتهاك جسدك وإن يذهب تفكيرك إلى القول: "مرة واحدة لن

تضر - وتدمن شيئاً ضاراً وتتعلق به.

في هذا الفصل، ستركز على المواد الأكثر خطورة التي يدمنها

المراهقون؛ الأشياء التي قد تدمرك بحق. واعتدراً مقدماً عن النبوة

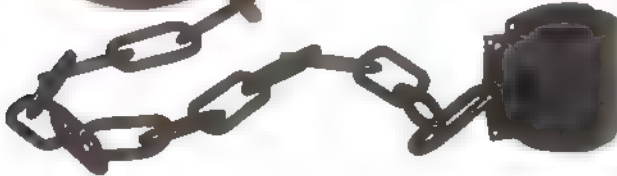
القوية في هذا الفصل، حقيقة الأمر أنه لا يوجد شيء فكاهاى

بخصوص الإدمان، عدا الكلمات

الدارجة المبتكرة المستخدمة

للإشارة للمخدرات والتعليق

الاستهلاكي البسيط للمثلية



‘بروك شيلدر’ عندما أجريت معها مقابلة شخصية كمتحدثة رسمية لإحدى حملات مكافحة التدخين. يتكون هذا الفصل من ثلاثة أقسام. يدور قسم **لحماني اللاب المصححه** حول تأثير الإدمان عليك وعلى الآخرين الذي قد يغير حياتك وحياة الآخرين. وقسم **لحماني** وقسم **لحماني** ولحماني برمني ولاشيء سوى **لحماني** لذا فسوف يقدم لك هذا الفصل حقائق صريحة ومباشرة وسيجيب - كما هو مأمول - عن أغلب أسئلتك حول أكثر المخدرات ذيوعا. وفي قسم **استسحال المشكله** من **حدوره** سوف نتناول كيفية تجنب الإدمان والتغلب عليه، كما أنه يوضح ما أطلق عليه مخدر القرن الحادي والعشرين.

## استبيان الإدمان



قبل أن تواصل قراءتك فلتجرب هذا الاختبار البسيط لترى أي طريق تسلك.

ضع دائرة حول اختيارك	كل البند	م
١ - لقد هداني عقلي إلى أنني لن أتعاطى المخدرات أبداً .	١ ٢ ٣ ٤ ٥	٥
٢ - أنا حر من أي سلوك إجباري مثل القمار أو التسوق أو الإفراط في الطعام أو تصفح الإنترنت أو مشاهدة التلفاز بلا توقف .	١ ٢ ٣ ٤ ٥	٥
٣ - عندما يتعلق الأمر بخياراتي حيال الكحوليات والتبغ والمخدرات، فإنني أأخذ قراراتي ولا أستسلم لضغوط الأقران.	١ ٢ ٣ ٤ ٥	٥
٤ - لم أتناول الكحوليات أو أدخن في الـ ٣٠ يوماً الأخيرة .	١ ٢ ٣ ٤ ٥	٥
٥ - أتجنب المواقف التي سيكون بها تناول للكحوليات أو تعاطى للمخدرات.	١ ٢ ٣ ٤ ٥	٥
٦ - لا أقرب المواد الإباحية على شبكة الإنترنت .	١ ٢ ٣ ٤ ٥	٥
٧ - أخرج مع أصدقاء لهم نفس أرائي حول المخدرات .	١ ٢ ٣ ٤ ٥	٥
٨ - أشجع أصدقائي على الابتعاد عن المواد المؤذية .	١ ٢ ٣ ٤ ٥	٥
٩ - لا أدع أبداً أصدقائي يقودون وهم مخدرون.	١ ٢ ٣ ٤ ٥	٥
١٠ - أنا لا أعاني من أي اضطراب في تناول الطعام مثل الشره المرضي .	١ ٢ ٣ ٤ ٥	٥

اجمع درجاتك ولتر كيفية نظرتك لما تقوم به في هذا الأمر.

أنت تتخذ الطريق القويم، فواظب عليه!



أنت تتخبط بين الطريق القويم والطريق الخاطئ. انتقل إلى الطريق القويم!



أنت في الطريق الخاطئ. اقرأ هذا الفصل بانتباه.



## الحقائق الثلاث المفجعة

عندما نتحدث عن المواد أو الأمور التي قد تدمنها. فثمة ثلاث حقائق مضجعة علينا جميعاً معرفتها.



### الحقيقة المفجعة ١: قد يصبح الإدمان أقوى منك

اعتدت أن اعتقد أن متعاطي المخدرات ومن يسرقون فيها ضعفاء أنانيون. ولكن عندما درست أكثر حول هذا الموضوع، ندمت على قصور فهمي. فالإدمان يصيب الأفضل والألمع من بيننا. فلا أحد منا في منأى عن الإدمان. فثمة عدد كبير من الأشخاص اللطفاء ولكنهم أيضاً مدمنون للكحوليات أو مدمنون للقمار أو المخدرات ولن تجددهم مختلطين كثيراً عنك وعني. فستجد لديهم نفس الآمال والأحلام. الأمر الوحيد الذي يفصلهم عنا بضع قرارات اتخذوها، عادة في مرحلة مراهقتهم.

لدى صديق رائع يدعى "فيل". وهو شخص يتميز بالذكاء والصدق والأمانة. لم أعرف ابداً أنه مدمن للكحوليات منذ سنوات.

عندما كان "فيل" في الثالثة عشرة، كان يعاني من انخفاض تقديره لذاته. ذات يوم، سرق "فيل" زجاجة من الشراب من سيارة صديق والده وخبأها في معطف منتظراً اللحظة المناسبة ليخرجها. وبعد مرور أسبوع، بعد أن استعطف "فيل" والدته لتسمح له بحضور حفل راقص محلي، وجد "فيل" فرصته.

يقول "فيل": "خبأت الزجاجة جيداً في حذائي الطويل ولم يلاحظ أحد شيئاً وأنا ادلف إلى ساحرة الرقص. فالتحذت طريقى مباشرة إلى حمام الرجال.

تناولت شربة من الراحة، فاحمر وجهي، ونبأ شعرت بموجة من الاسترخاء والحفة تتأبني. شعرت بخلي وو عسى نفسي يتعمدان وتكونت داخلى هود متسعة تشعنى لأتناول المريد، فكان الكحول - كما اعتقدت - هو الأمر الذي أفسده ليرفع من تقديري لداتي

وخلال سنوات مراهقته، بدأ "فيل" في الإكثار من الشراب، وكثيراً ما كان يسرق ويكذب ليحصل على ما يريد. وكثيراً ما كان "فيل" يثمل تماماً. وذات مرة سقط هو وأصدقائه بالسيارة من فوق مرتفع وكادوا يلقون حتفهم. ولكن لم يكن هذا كافياً لردعه.

فيقول "فيل": "خلال سنوات دراستي الجامعية، لم أنعم بالسكينة إلا بعدما أتناول الشراب. وبحلول نهاية العام الثالث، كنت أحمل رجاجة من الشراب إلى الفصل في حقيبتى وكنت أقضى أغلب أوقات فراغى في حانه قريبة".

وبعد بضع سنوات، تروح "فيل" وبدأ في تكوين أسرة. ولكن استمر في معاقرة الشراب وبدا الأمر يؤثر على زواجه وأسرته وعمله. كان لـ "فيل" ابنة مقيم بها، ظل يعدها أنه سيتوقف عن تناول الشراب. فاعتادت أن تكتب له رسائل قصيرة لتشجيعه. إليك واحدة منها،

أبى العزيز

هل توقفت عن (الشراب)؟

□ نعم □ لا □ شارفت على ذلك

تدلى الحقيقة

أحبك! أمك

ولكن لم يستطع فيل الوقف عن الشراب. فيقول: "الوعود والدعاء والنوايا الحسنة والارادة كان لها تأثير طفيف على إدمانى للشراب. فكانت قوة الكحول تفوق إرادتى. لم أستطع الإقلاع عن الشراب - من أجل زوجتى أو والدى أو اطفالى - أو من أجل أى شيء آخر!" بعد عدة أشهر كتبت له ابنته،

أبى العزيز،

يبدو أنك لا تعبنى كثيراً!

كنت مفلة! لاعتقائى أنك ستوقف عن (الشراب).

وهي النهاية، فقد "فيل" كل شيء، فقد زوجته وابنته ووظيفته وصحته وتقديره لذاته وحرية اختياره. وسأقول لك باقى القصة بعد برهة.

إليك بضعة اعترافات حقيقية على السنة بعض المراهقين عن سيطرة الإدمان عليهم:

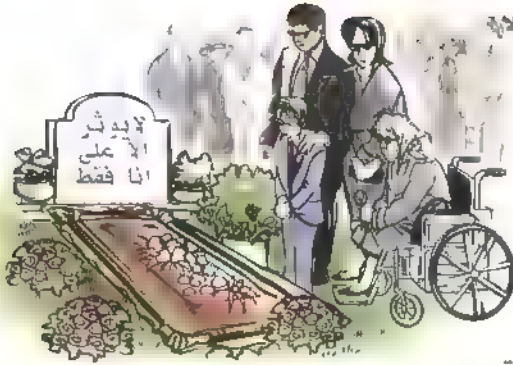
- "تحدث العدد مسافة بين في أقل من سب دقائق دلائل كون مخلوطا أو عدت هذه المسافة في ثمان دقائق، وصدرى يحدث صغيراً طوال المسافة. أود الإقلاع، ولكن الأمر ليس بهذه السهولة".
- "بدأ الأمر يصير مثل العادة لدرجة أننا لم نعتقد أننا سنود الإقلاع".
- "كم أمل لو أننى لم أسلك طريق الإدمان، ولكن أغلب المدخنين يقولون ذلك مثلى".
- "نعاطى صدقاتى لكتوليات والمخدرات كما لو كان الأمر سيطاً ساعهم ما ان كانوا مدمس فاحات جميعاً بهم ليسو كذلك وبماكنهم الإقلاع عنها في بي دهب ولكن يبدو بهم سعادتها كل يوم".

وكما ذكرنا من قبل، هناك حيز ما بين نزواتك وما تقوم به حيالها. وهى هذا الحيز تكمن حرية اختيارك. وهى حال سقوطك فريسة للإدمان، فإنك تنحى حرية اختيارك جانباً بسبب وطأة إدمانك، وبذلك لا يوجد حيز الآن.

لا تستخف أبداً بوطأة الإدمان، فقد يصبح أقوى منك.



## الدعينة المفجعة ٢: الدهر لا بصرك وحدك



يعتقد بعض المراهقين أن ما يفعلوه بحياتهم لا يضير أى شخص آخر. فيقولون: "لكم شئونكم ولى شئوني". والحقيقة أنه عندما يتعلق الأمر بالتدخين والشراب وتعاطى المخدرات، فالأمر لن يخصك وحدك، فهو يؤثر على كل من حولك، شئت أم أبيت.

على من يقع التأثير بالضبط؟ لنفرض أن "إنجو" بدأت فى الشراب وقدخين الماريجوانا، وأن الأمر لا يخص غيرها

مادامت لا تضر أحداً. ونتيجة لما تقوم به، بدأت

أحدى صديقاتها فى تدخين الماريجوانا أيضاً. اكتشفت والدتها الأمر وانزعجت لذلك، وبدأت المشاحنات بالمنزل. واعتقد "كيب" - الأخ الأصغر لـ "إنجو" - أنه طالما "إنجو" تفعل ذلك، فسيكون الأمر رافعا بالنسبة له أيضاً، وكذلك لم يرق لخطيب "إنجو" تأثير المخدرات عليها وقد هجرها. وفى النهاية، ضبطتها الشرطة وبحوزتها المخدرات وتم إرسالها لأحد مراكز رعاية الأحداث لمدة ثلاثة شهور. وتستمر القصة. أعتقد أنه قد تكونت لديك الصورة كاملة.

## على من يقع تأثير الإدمان؟



## ولقد أخبرتني صديقة عن مدى تأثير المخدرات على أسرتها.

كنت في الثانية من عمري عندما بدأ أحبي في تعاطي المخدرات لا أذكر متى سمعت بعد ذلك دهن أو شعر بالرعب - رعب من مكوثي معه وحدي، ورعب من أن يؤدي كما حدد بذلك، ورعب من أن يقتل نفسه، ورعب من عدم قدرة والدتي على التعامل مع هذا الموضوع.

كان أحبي يسألني أحياناً كي تتركه وحده وأن أحيار أنه لا تؤثر عينا ولكنه كان محطاً ورعباً أنه كان المدمر الوحيد بالمنزل، لا ألبس أثراً جديداً وشعرها بالاستغراف بنفس قدر شعري بالبأس عندما لم يكن لديه مال كاف للحصول على محبته والألم الذي كان يحتاج حسبه في كل المرات التي كان يحاول فيها الإفلاج وشعره بوحه الصمير الفتاك لا يذائنه من أحب كثيراً.

وبعد مرور سنوات، أصبح هو الشخص المرعوب

مرعوب من ألا يحصل على تعليم ومن ألا يلحق بمن في مثل عمره وألا يسير على سبيل وخليفة وألا يطبق فناناً الروح منه وألا يسير على استعادة العلاقات التي أفسدها وألا يسير على الحصاد تماماً على طهارته ورغم اهتمامه بالنظافة إلا أنه يخوض معركة عقلية... كل يوم

ووالدائي مرعوبان أيضاً - مرعوبان من أخله نتيجة لكل الأشياء التي هو مرعوب منها. ورغم أنه شخص ناصح إلا أن والدتي ماراً لا شمراً بمسؤوليتهما بحود وبرب من مساعده ومع ذلك، فهو شعر بخله حيلته تماماً كما كان خلال فترة مراهقته

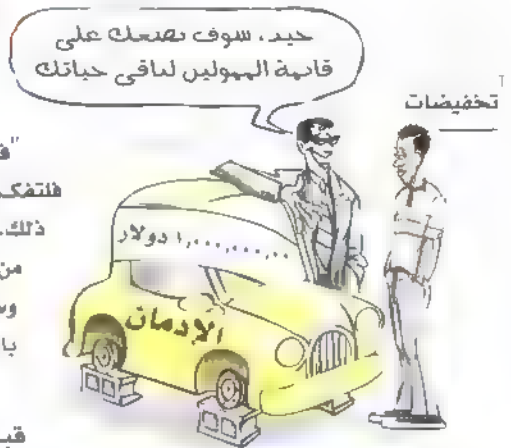
هل تعاطيت المخدرات من قبل؟ لا. ولكنها أثرت بلا شك على وعلى أسرتي وكل من يحيط بي

## الحقيقة الهجعة ٣: المخدرات تدمر الاحلام

شاهدت مؤخراً إعلاناً رائعاً مكتوباً فيه:  
"فكر في قدر ما يمكنك أن تصنعه بحياتك، والآن  
فلتفكر كيف يمكن أن يعوقك تدخين الماريجوانا عن  
ذلك. لا تستطيع تحمل تبعات الإدمان؛ سيكلفك كثيراً  
من وقتك ومالك وخلايا مخك وتركيزك وعلاقاتك  
وسعادتك. ولا يسوء الأمر إلا عندما تصبح شخصاً  
بالفا"

قابلت فتاة تدعى "كوري"، طالبة بالعام  
قبل النهائي بالمدرسة الثانوية، وهي فتاة مليئة  
بالحيوية. وقد كرست حياتها لتعليم الأطفال أن يتعدوا عن  
المخدرات. فتقول: "أريد أن اساعد الأطفال لكيلا يقعوا في نفس الخطأ الذي وقعت أنا فيه. لقد وقعت  
في حطاً كلفني سنوات من عمري مع كوابيس وذكريات هزيمة تعاودني."

فسألتها، ماذا حدث لك باله عليك؟ وروت لي قصتها.





قبل أن تكمل عامها الحادى عشر، كانت تعيش حياة رائعة، فكان لديها أب وأم محبان، وأخ أكبر وأخت، وأخ أصغر. فتقول: "عندما يعود أبى للمنزل من عمله كل ليلة نجلس جميعنا إلى طاولة العشاء وندعو الله أن يديم علينا نعمته ونتناول طعامنا. كنا أسرة بمعنى الكلمة".

وبعد مرور عام تقريباً، بدأت "كورى" فى الشعور بالحزن ممن حولها حيث كان أخوها الأكبر هو الفائز بنصيب الأسد والابن المثالى، وكان أخوها الأصغر هو الطفل المدلل. شعرت "كورى" انها سقطت من حسابات الجميع. كما شعرت أيضاً انها لا تستطيع أن تصل لما هو متوقع منها. فتقول: "كان والدائ يتوقعان منى ومن الأسرة الكمال. وكنت غاضبة جداً من الحياة من حولي؛ لأننى شعرت بالظلم".

ولم ينقضى أمد بعيد حتى هربت "كورى" من منزلها وأقامت مع أربعة مراهقين آخرين. وتكون هؤلاء الأصدقاء الجدد من، "توم" وخطيبته "إيما" البالغين من العمر ١٩ عاماً، "مارك" والذى طرد من منزله، و"جى-جى" وهو طفل هارب مثل "كورى". ورغم أنها حاولت الابتعاد عن كل شيء من حياتها السابقة، إلا انها واصلت الاتصال بوالدتها بانتظام.

وذات ليلة، أحضر "توم" معه شيئاً لم يجربوه من قبل - الهيروين. فتجمعوا كلهم حول الطاولة وحققوا أنفسهم بالمخدر بنفس الحقنة. بدأ "مارك" وتبعته "كورى" ثم تناول "جى-جى" الحقنة. وكان قد أسرف فى الشراب والتدخين بالفعل هذا اليوم.

وتقول: "هذا يوم حدث فيه ما لن أنساه، ربط "جى-جى" الشريط حول ساعده، وملأ الحقنة وبدأ فى حقن نفسه وبعد ١٥ ثانية، تجمد جسده وتحول للون الأزرق وقضى نحبه على الفور. هزنا جميعاً. لم أفعل إلا الجلوس هناك مشدوهة محمقة فى صديقى الذى قضى نحبه... ثم اتصلت بالبجدة".

واقت الشرطة واصطحبت "كورى" وأصدقاءها الذين تم حبسهم احتياطياً ثم حكم عليهم بالذهاب لأحدى مصحات علاج الإدمان وبعد الإفراج عن "كورى" بأشهر قلائل، عادت لمنزلها إنسانه مختلفة وبدأت حياة جديدة.

وسألتها: "ماذا حدث لأصدقائك؟"

فجالت: "هذا هو الجراء المحزن من الموضوع، فإن كل التبعات التى يمكن ان تحدث لمتعاطي المخدرات حدثت لنا كلنا نحن الخمسة. اليوم أصيب "توم" بأضرار فى المخ. فيبدو شخصاً طبيعياً ولكنه لا يستطيع القيام بالأمور الطبيعية؛ فلم يعد يستطيع كتابة الحروف المتشابكة بعد الآن وهو الآن يتعلم كيف يربط حذاءه مرة أخرى. و"إيما"، خطيبة "توم" السابقة، مصابة بفيروس نقص المناعة ولا تغادر المنزل ولا تفعل شيئاً سوى الجلوس دون عمل طوال اليوم وتتولى والدتها العناية بها. ومارك يبلغ من العمر ١٨ عاماً، ومازال يتعاطى المخدرات ولديه ابنة فى الخامسة من عمرها. وقد توفى "جى-جى" فى تلك الليلة".

فقلت: "بذلك، أنت الوحيدة التى نجت من هذه المحنة العسيرة". فردت على: "إلى حد ما، فقد أخبرنى طبيبى أنه نتيجة للمخدرات، أصبح لدى قلب ورنه سيده فى السابعة والثلاثين من العمر، رغم أننى فى السابعة عشرة. وقال إنه سيكون من المدهش لو عشت لأبلغ الخمسين كيف ساقول لوالدتى ان تسعد لدننى؟ لقد أقدمت على الكثير من الخيارات الغبية. لذا، كرست جزءاً كبيراً من بقية حياتى لمساعدة الأطفال الآخرين على تجنب المخدرات".

يالها من قصة تدعو للأسف! خمسة مراهقين ادمنوا الشراب والمخدرات. خمس تبعات هظيعة من يدري ما كانت ستؤول إليه حياتهم لو لم يسلكوا هذا السبيل. لربما أصبح 'توم' معلم المدرسة الثانوية الذي يفضلهُ الجميع، ولربما أصبحت إيمان عازقة موهوبة. وكان 'جى. جى.' سيكر ليكون أباً عظيماً لأطفاله - الأطفال الذين لن يصبحهم أبداً للصيد أو يقرأ لهم كتباً. فهذا هو ما تفعله المخدرات، إنها تدمر الأحلام.

## كلية • الإدمان • الجيش كـ

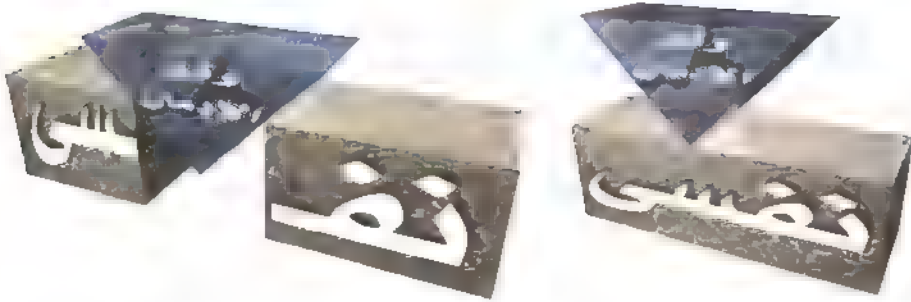


## تركيب الإدمان

وهنا قد تفكر وتقول: حسناً، ولكن هذه قصص متطرفة. يا شون فإنني لم اهرب من منزلي ولا أتعاطى المخدرات بشكل مكثف. ولا أرغب سوى في بعض المتعة. فلا يبدو الأمر أنني سأصبح مدمناً أو أي شيء من هذا القبيل. فأنا أعرف مراهقين يتعاطون الشراب ويحققون درجات مرتفعة من حين لآخر، وهم بخير".

انت على حق. فكثير من المراهقين يشربون ويدخنون ويتعاطون المخدرات ولم يصلوا لأن يكونوا مدمنين. ولكن نسبة كبيرة منهم ستصبح مدمنة. وكما تعرف فكل شخص يستجيب بشكل مختلف للمواد المخدرة. بينما يستطيع مراهق أن يسأل الشراب ويكون بعدها بحير فإن آخر قد يصبح مدمناً بعد رشقة واحدة. وبجانب ذلك، وحتى إن لم تكن مدمناً، فالمخدرات محرمة دينياً وتسبب ضرراً بالغا بجسدك وعقلك، حتى بعد تجربة واحدة، فلم المغامرة؟

نبدأ أغلب مشكلات الإدمان بالمخدرات الأولية، التبغ والكحوليات والماريجوانا. وهي مواد خطيرة في ذاتها ونسب مشكلات خطيرة. وتؤدي في كثير من الحالات إلى مواد مخدرة أكثر خطورة. ودون أن ندرك يمكن الإدمان منك وبطلق عليه صديقي 'فيل'، 'شبح الإدمان' فهو يبدأ صغيراً جداً - رشقة خمر أو سيجارة تبغ أو سيجارة ماريجوانا. ثم ترغب في المزيد، وترغب في الأقوى من ذلك، وتتصح العدو الحفي شينا شينا ويزداد حجمه تدريجياً حتى يقصمك ويحطمك.



بمقدورك دوماً أن تعرف المدمن، فما عليك سوى أن تحترس للعلامات الثلاث الآتية،

- سينكر أنه مدمن ويدعى بقوله: "بمقدوري الإقلاع في أي وقت أردت"
- سيسوق لك سلسلة من الأكاذيب ليحسب عليك مشكلة
- سيضع إيمانه في بؤرة حياته، وسيكون هدف حياته دوماً هو أن يعيش للجرعة التالية.

لا مجال للتهرب من هذا الأمر. فحقائق الإدمان مضجعة

## الحقيقة، الحقيقة، برمتها، ولا شيء سوى الحقيقة

أعتقد أنك إن عرفت الحقائق، فستتخذ قرارات أذكى. لذا، فيما يلي، سأعرض لك حقائق مهمة ينبغي عليك معرفتها جيداً حول أكثر المخدرات انتشاراً هذه الأيام. وقد نقلت أغلب هذه المعلومات من موقع [www.health.org](http://www.health.org)، وهو مصدر يعتمد عليه للحصول على معلومات حول المراهقين والمخدرات.



## حقيقة الكحوليات

والمعروفة بسماهي، ووسط المراهقين، المسكرات المحرمة، لخمور، الحمر، هونس، هارد ساف، جوس

### هل تعلم؟

**الكحول يعبث بعملك.** يؤدي الكحول إلى فقدان التنسيق وإلى سوء التقدير وبطء الاستجابة وتشوش الرؤية ومشكلات الذاكرة، بل وفقدان الوعي المؤقت. ومرج الكحول بالعقاقير أو المخدرات أمر خطير جداً وقد يصبح قاتلاً.

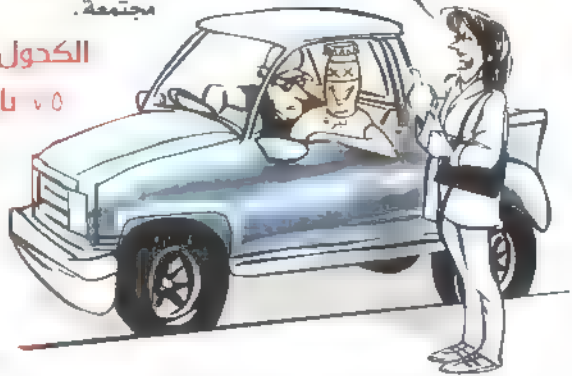
**الكحول يعبث.** الأسباب الثلاثة الرئيسية لحدوث الوفيات بين المراهقين هي: حوادث السيارات والقتل والانتحار. والكحوليات عامل مؤثر في كل منها وهي الحقيقة، تتسبب الكحوليات في

قتل عدد من المراهقين بفوق العدد الذي تقتله كل المخدرات الأخرى  
مجتمعة.

**الكحول عامل مساهم في أكثر من  
٥٠ % بالهامة من حوادث الاعتصاب**

**في المواعيد، فالمواعيد والشراب  
لا يتفقان، مفهوم؟**

**الكحوليات تجعلك تقدم  
على أشياء غريبة. عندما كنت  
بالمدرسة الثانوية، تم ضمني إلى  
هريق جامعة "ستانفورد" لألعب كرة**



القدم. وفي إحدى العطلات، دعيت لأزور حرم الجامعة في بالو ألتو، بكاليفورنيا. وكان مصيفي لاعب كرة قدم بالجامعة. ضخم الجثة ويبلغ وزنه ٢٤٠ رطلاً. كانت وظيفته هي أن أقضي وقتاً ممتعاً حتى أود أن أذهب لفريقه وألعب كرة القدم معهم. ورغم معرفته أنني لا أتناول الشراب، فكان أول ما فعله هو أخذني إلى حفل للفتيان حيث كان الجميع في حال يرثى لها. تجرعت الكثير من مشروب "سفن أب". وبعد ذلك، اصطحبني هو وأصدقائه إلى فيلم *Rock Horror Picture Show* سين السمعة. وخلال الفيلم، تجرع مصيفي الكثير جداً من زجاجات الشراب، فاصبح مشوشاً وهقد وعيه. ثم بدأ في التقيؤ دون سيطرة منه وهو فاقد الوعي. اعتقدت أنه اشرف على الموت. وبعد اتصالي بالإسعاف، حملت أنا وأصدقائه جسده الضخم إلى عربة الإسعاف خارج السينما. وقضى ليلة بالمستشفى. كانت مهمته أن أقضي وقتاً ممتعاً ولكنه جعل من نفسه أضحوكة وجعلني أعزف تماماً عن فريقه. ولكم يعجبني الكلام المذكور على موقع [snidelyworld.com](http://snidelyworld.com).

- تناول الكحوليات عامل مؤثر يؤدي إلى الرقص كشخص الله عليل العقل
- تناول الكحوليات يؤدي إلى صعوبة الهضم من المرش وبعد بسك غير قاد على بكر سمك أو هويك
- وعندما تفيق تكتشف أن مطهرك منفر للعب.
- تناول الكحوليات يجعلك تتعلم في كلماتك

## اليسلة الهطروحة بكثرة

س السبب السرم والسيد أكثر امانا من الكحول الهطروحة  
لا. لا فزاجة البيرة سعة ١٢ أوقية بها نفس المقدار من الكحول الموجود في رشفة من شراب الكحول المقطر بحجم ٥ أوقيات أو نبيذ انقى. وحدار من مشروبات الكحوليات بالصودا حلوة المذاق المحتوية على كم كبير من السعرات الحرارية. فما هي سوى بيرة رخيصة الثمن.

س لم لا يستطيع المراهمون تناول الكحوليات مع ان اناهم يفهمون بذلك  
جسـم المراهقين لا تزال هي طور النمو ويكون للكحوليات تأثير اكبر على عقولهم وأجسادهم فالأشخاص الذين يبدأون في الشرب قبل بلوغهم الخامسة عشرة لديهم فرصة

إدمان الكحوليات على نحو يزيد أربع مرات مقارنة بأولئك الذين يبدؤون في تناولها عند سن ٢١ عاماً:

## حقائق حول التبغ

التبغ يعرف أيضاً بأسماء: السجائر السيجان، أعقاب السجائر، مضغ التبغ، اللبغ، المعصور، النشوق

### هل تعلم؟

**التبغ يجعلك تدهنه.** فالسجائر تحتوى

ألا تصدقنا بشأن كم هو رائج التدخين؟



على مادة النيكوتين - وهي مادة تسبب إدمانها بشكل كبير. فتلاثة أرباع المراهقين الذين يدخنون التبغ يومياً يستمرون في ذلك لأنهم يجدون صعوبة كبيرة في الإقلاع عنه.

**النيكوتين مادة سامة.** النيكوتين

هو المادة الطبيعية الموجودة في نبات التبغ لحمايته حتى لا تأكله الحشرات. ويشكل تدريجياً يكون النيكوتين أكثر خطورة من الزرنيخ بثلاث مرات. فخلال ثمانى ثوان من أول نفس تسحبه من السيارة، فإن النيكوتين يصل للمخ وتبدأ عملية الإدمان.

**التبغ يقتلك.** التدخين هو السبب

الأكثر شيوعاً لسرطان الرئة، وهو أيضاً سبب رئيسى لسرطان الفم والحلق والمثانة والبنكرياس والكلى. كما أن التبغ عديم الدخان يسبب سرطان الفم وهقدان الأسنان وغيرها من المشكلات الصحية. ولأن جسدك مازال في طور النمو، فإن التدخين ضار للمراهقين على وجه الخصوص. ومن المثير للعجب والدهشة، أن ما يقرب من ثلث المراهقين الذين أصبحوا مدخنين دائمين بدأوا بتدخين التبغ. فما رأيك؟

ولقد شاهدت "أشلى" - الثالثة من العمر ١٥ عاماً - جدها وهو يحتضر جراء سرطان الرئة.

فتقول: "ياله من شيء فظيع فالأمر يبدو كما لو أن السرطان قد استولى على جسده"

لبدأ جدها في التدخين وهو مراهق في البحرية. وتتفهم "أشلى" كيف يمكن أن يحدث مراهق في الأربعينات من القرن الماضى ليدخن السجائر. ولكنها لا ترى سبباً وجيهاً لإقدام المراهقين على ذلك اليوم.

الات أسامى  
بشبهه بلسرتى

(كح) أصدقائى يقولون إن  
لدى صوتاً أجش لطيفاً، وأنكم  
إذا ما وقعتم بحوارى لن نشبوا  
رائحة أسفاسى (كح كح)

الات أنعاطى علاجاً كيمياوياً  
بسبب سرطان الرئة لا  
أحتاج إلى أن أخلق! شكراً  
للتبغ الرائع.

هتقول: "مع هذا الكم المتاح من المعلومات، ومع كل هذا العدد الضخم من الأشخاص الذين قد توفوا جراء التدخين، فلکم يدعشني استمرار الأطفال في الإقدام على ذلك فأنت تعلم أنك إن وضعت هذه السيجارة في فمك فسوف تقتلك، ولكنك لا تكثرث وتقوم بذلك، وهذا أمر غير مفهوم تماماً".

## الأسئلة الأكثر تكراراً

**س: اليس التبغ عديم الدخان أكثر أمناً من السجائر؟**

ج: لا يوجد شكل آمن من التبغ، فالتبغ عديم الدخان يسبب سرطان الفم والوجنتين والحلق والمعدة. كما أن مدخني التبغ عديم الدخان أكثر عرضه بـ ٥٠ مرة من غيرهم للإصابة بسرطان الفم.

**س: أليس التدخين مثيراً جنسياً؟**

ج: هذا إن اعتقدت أن النفس الكرية ورائحة الشعر الكريهة والأصابع الصفراء والسعال أمور مثيرة جنسياً. فالإعلانات تصور التدخين كأمر يجعل المدخن شخصاً يحيطه الغموض والتشويق، ولكن فكر بعمق بشأن من يصنع هذه الإعلانات ولماذا ينفق مصنعو التبغ ١٢ مليون دولار على الإعلانات في الساعة الواحدة محاولين أن يبقوك في حبالهم.

## حقيقة الماريجوانا



والمعروفة أيضاً في أوساط المراهقين بـ: الحشيش، الأبريق العفص، جانا، ماري جيب، بلانت، جوان، روتش، نال

**أقدر لـ "جارت" شجاعته لإرسال قصته لنا،**

لقد عاشت وفقاً لعصياً في شاتي لاني، السلبيات قد أحتت أحوى من و لاني سبب عاطفهم لمحدرات كان على ان اتعلم من أخطائهم، ولكن بدلاً من ذلك، بدأت في تعاطي المخدرات والكحوليات وهي اسبة صممه حارة ات صديقتي الصديق "حما" انى مرلى وبدا فى تدخين الماريجوانا وفى منتصف الليل تمسكاً عاد بنا الممرل للبحر سمص صدافنا لشربى عصى لكحوليات كما حمصا فى حالة سكر لا نسمح لنا بالقيادة إلا اننى اعتقدت ان بإمكانى القيادة.

وحلال قيادتي إلى الممرل، ظننت أنني زادت شينا فى الطريق فانحرفت بشكل حاد لآتعداد، فقدت السيطرة على عجلة القيادة، وبعد أسبوعين أسبوعين من عاثرنا أحسادنا على الطوبى.

ولقد أصيب الجميع بإصابات خطيرة، فقد رقدت إحدى المتيات فى غيبوبة لمدة ثلاثة أسابيع، واضطروا لك لسداد الديون إلى إحدى مصعبات العلاج، ولكن كل أسوأ ما فى الأمر هو وفاة صديقتي "حما" فى هذه الليلة ولن سطيع رؤيتها مجدداً. بعد فترتها سببى وحى هذا اليوم مارل اندكر أصوات أصداقنى الناس بهم ياوهون ويصرخون فى هذه السيارة المنكوبة، على أن أعيش بهذا الشعور لبقية حياتي

له عمة جمة تسمى اعطاسى ذات الال مسجون بأحدى المؤسسات الحكومية شاميل لأحد ث حب سابقى عدو سوب، لاني فرصة على لأقل بعد صلاى سراجى لاني من حديث ولكن "حما" عشت لانيها فدد لمرصه لاني قسمت الا أتناول الشراب أو تعاطي المخدرات مرة أخرى فى حياتي.

## هل تعلم أن؟

**الماريجوانا تستنفذ الدافعية وتؤدي اللجنة.** معروف عن الماريجوانا انها تبديد الدافعية. بالنسبة للرجال، فإنها تقلل عدد الحيوانات المنوية وتسبب العقم. وبالنسبة للسيدات، فهي تضاعف احتمالات حدوث الإجهاض وتسبب مشكلات في النمو للطفل الذي تدخن امه الماريجوانا عندما كانت تحمله في رحمها.

**ليست الماريجوانا دوماً كما تبدو.** قد تخلط الماريجوانا بمواد مخدرة أخرى أكثر خطورة دون علمك. فالسجائر التي قد تبدو ظاهرياً بها ماريجوانا - أحياناً ما تحوي أشياء مثل: الكوكاكين أو حبوب الهلوسة أو سائل التحنيط.

## الأسئلة الأكثر تكراراً

**س: ليس تدخين الماريجوانا اقل خطراً من تدخين السجائر؟**

**ج: لا، بل إنه أكثر خطراً،** فسيجارة واحدة من الماريجوانا تؤثر على الرئتين تأثير أربع سيجارات.

**س: هل الماريجوانا المتداولة اليوم أقوى من الماريجوانا التي كانت موجودة وقت مراهقة والدتي؟**

**ج: نعم،** فالماريجوانا المستخدمة اليوم أقوى بكثير من

الماريجوانا التي داعت في ستينات القرن الماضي. والآنكى من ذلك، انه قديماً كانوا يدخنون سجائر مفردة صغيرة، أما اليوم فهم يدخنون لفائف كبيرة ويسهلكون كما اكبر من المحدرات.



والمعروفة ايضاً هي اوساط المراهقين بـ، (اوكسيكودون، بيركوسيب، لورنات)، ٨٠ اوسى هيليلي، هيروين، بيرس، جوس (هاليام، راناكس، اتيفام)، باريس، العلوى، داوبرر، روفير، براتكس (اديرال، كونسيرتا، ريتالين)، جيف، سكيبى، سمارتير، بينيز، بلاك بيوتيز

يقول "لى"، بدأت تعاطى العقاقير الطبية لعلاج مشكلة طبية عادية. كان لدى حبوب من العقار ما يكفى لثلاثين يوماً ولقد جعلتنى الحبوب أشعر بالتحسن وتحلص من الالم وبعد ثلاثين يوماً رغبت فى المزيد. وصف الطبيب لى مزيداً من الحبوب دون ان يمحصى. فاستمر ذلك لستة شهور. فأصبحت مدمناً لهذه الحبوب. وفى النهاية، لم يصف لى طبيب مزيداً من الحبوب لذا بحث عن



يأتيني بالحبوب ولكن بشكل غير قانوني. كانت باهظة الثمن ولكن كنت احتاجها بشدة ولم ينقض وقت طويل حتى احتجت إلى عقار أقوى. لذا تحولت إلى عقاري "أوكسيكوتين" و"أمبيان" ولقد أردت الإقلاع ولكنني لم أستطع. ذهبت لوالدي اللذين اصطحباني إلى طبيب الأسرة.

أُقلعت عن الحبوب لمدة ثلاثة شهور ثم عدت لها، فتهذرت حالتني المادية والعقلية وعلم والدي أنني قد أصبحت خارج نطاق السيطرة على تصرفاتي.

فأخذ إجازة لمدة أسبوع واصطحبني إلى إحدى العيادات الطبية، وخضعت لبرنامج استمر خمسة أيام، لم أستطع رؤية أي شخص. وعندما اتصلت بي أمي للاطمئنان علي، بكيت لها ورجوتها أن تأتي لتأخذني للمنزل، هذا وأنا في الثامنة عشرة من عمري."

سيكون علي أن أتعيش مع هذا لبقية حياتي. وسأعيش دوماً مبدراً أنني قد بددت مدخرات أسرتي في أسبوع واحد فقط. وأعرف أننا لم ننته من الأمر بعدا فإدمان شيء واحد يؤدي إلى غيره.

وأعاني الآن من إدمان الكحوليات ومازلت أفتوق إلى المزيد من "أوكسيكوتين". لم يخطر ببالي يوماً أن هذا سيحدث لي."



## هل تعلم أن؟

**مستكنات الألم والهيروين لا يحلطان.** الهيروين واحد من أكثر المخدرات المنتشرة خطورة. ويحوي مكونات مشابهة لمستكنات الألم التي يصفها الطبيب، فكلهما يحتوي على مادة الأفيون وكلاهما قد يستولى عليك.

**يسودي إدمان العقاقير الطبية إلى تهديد حياتك.** من المعروف أن إدمان العقاقير الطبية يسبب كل المشكلات، بما فيها، بحدء معدل التنفس والأزمات القلبية القاتلة وعدم انتظام معدل حرقان القلب وفشل الجهاز الدوري وارتفاع درجة حرارة الجسم وزيادة العدوانية والشعور بالاضطهاد أو أسوأ من كل ذلك - الإمساك.

## الأسئلة الأكثر تكرارا

**س: ليس إدمان العقاقير الطبية أقل خطرا من إدمان مخدرات الشوارع؟**

**ج: لا.** فكثير من المراهقين يعتقدون أن إدمان العقاقير الطبية امن لأن لها استخدامات طبية وهي معبأة في زجاجات تسر النظر، إلا أن تعاطيها للوصول لحالة من اللاوعي أو دون استشارة طبيب يجعلها في مثل خطورة إدمان مخدرات الشوارع.

**س: ألا يحصل المراهقون على هذه العقاقير من الأطباء؟**

**ج: لا.** فإغلب المراهقين يحصلون عليها من زملاء الفصل أو الأصدقاء أو أفراد الأسرة أو قد يسرقونها من شخص يتعاطاها لعلاج مشكلة طبية. والبعض يبيعها لمراهقين يتعاطونها للحصول على ربح سريع.



## حقيقة مخدرات النوادي

والمعروفة أيضا في أوساط المراهقين بـ ، حبوب النشوة ، اكستاسي (جى اتش بى) ، السائل اكس، جريفاس بوديلي هارم، جورجيا هوم بوى (كيتامين)، كى، كى المخصوص، كيت، فيتامين كى، كيت كات (روهيبنول)، روفير، آر - تو

المقصود بمخدرات النوادي مجموعة كبيرة من المخدرات كثيرا ما يتم تعاطيها في حفلات الرقص الليلية والملاهي الليلية والحفلات الموسيقية. فإن تعاطيت إحدى تلك الحبوب فتستكون النتيجة ،

- انخفاض أدائك بالمدرسة
- فقدان الاهتمام بهواياتك أو رياضاتك أو نشاطاتك المفضلة
- ستكون عدوانياً وغير متعاون
- ستشكو من مشكلات متعلقة بالنوم
- سيصبح فمك مطبقاً وتضبط على أسنانك
- ستصاب بوبات قلق وفرع



ما رأيك في هذا؟ هذا ما يصيبك جراء حبوب 'اكستاسي'، أحد أكثر مخدرات النوادي شيوعا، اعتقد أن النشوة الموقته التي تحدثها لك لا تكافئ كل هذه الأشياء.

### هل تعلم ان؟

**مخدرات النوادي توتر بسده على جسمك**

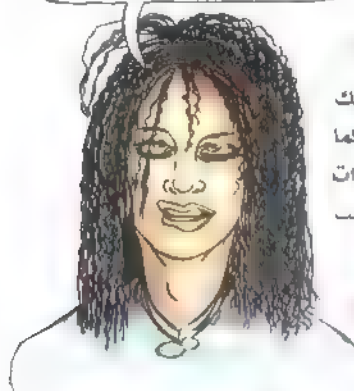
**وعقلك** "الاكستاسي" مثير يعمل على زيادة معدل خفقان قلبك ويرفع من ضغط دمك ويؤدي إلى القشل الكلى وقصور القلب كما يسبب الدوار وفقدان الوعي ومشكلات بالتنفس. وتؤدي مخدرات النوادي إلى تدمير الخلايا العصبية بالمخ وتفسد الحواس وتسبب مشكلات حادة بالتنفس أو غيبوبة وقد يصل الأمر إلى الوفاة.

**هناك علامة ونسبة بين مخدرات النوادي**

**والاعصاب** مخدرات النوادي مثلها مثل "جى اتش بى" والروهيبنول، فهي عقاقير مهدئة؛ أي أنها تفقدك الوعي والقدرة

على الحركة. ويسبب الروهيبنول نوعا من فقدان الذاكرة. فقد لا تتذكر ما قلته أو فعلته بعد تناولك للمخدر، مما يسهل الأمر على أي شخص يريد استغلالك. ما رأيكم؟ اليس الأمر حد محيف؟

استطيع ان أتوقع الأمور. إنه امر الله يشكك برامج رياضية وترفيهية



## النسلة الأكثر تكرارا

س: ان وضع احدهم لك احد اقراص مخدرات النوادي في شرايك، ألن تلحظ ذلك على الفور؟

ج: من المحتمل ألا تلحظ ذلك. هليس بمقدورك أن تشم رائحة أو تتذوق طعم اغلب مخدرات النوادي. وبعضها يحول إلى مسحوق مما يجعلها تذوب بسهولة في الشراب دون أن يلحظ أحد ذلك.

س: هل هناك اثار على المدى الطويل لتعاطي "الاكستاسي"؟

ج: نعم، أثبتت الدراسات التي أجريت على كل من البشر والحيونات أن تعاطي الاكستاسي باستمرار يؤدي إلى تلف طويل الأمد. وربما يكون دائماً - لقدرة المخ على التفكير وتخزين المعلومات.

إن تناولت أحد مخدرات النوادي في حفلة راقصة، فإنك ستشعر بأثار الاكستاسي، مثل، الاضطراب ومشكلات النوم والاكتئاب والشعور بالاضطهاد، حتى بعد تعاطي تلك المخدرات بأسابيع.

وقد أخبرني صديق أيرلندي عن صديق له جرب مخدرات النوادي،

أعرف قى يدعى "ماكل" وهو الأكبر من بين عشرة أطفال عاد ذات ليلة إلى منزله وهو تحت تأثير مخدر كستاسي فعندما رأى كلب الأسرة من فصيلة لايرادوار، في المطبخ أمسكه وحمله حتى الموت، قائلاً أنه كان الشيطان وقد عصه الكلب وكان الدم في كل مكان بالمطبخ وقد صدم أخوه لدين حرواً لمشاهدة ما يحدث وراوا مشهد بعد انتهاء كل شيء، والآن "ماكل" موجود بأحد مراكز التأهيل لمدمني المخدرات يعالج من الإدمان

## حقيقة المنشطات البنائية

مثل، أرثولفز، جيم كالدي، بامبرز، ستاكرك، جوس، روينز.

المنشطات البنائية عبارة عن مشنقات تحليمية من هرمون البسوسبيرون الهرمون الجنسي الذكري. وهى لا تبني العضلات من تلقاء نفسها، ولكنها تمدك بقدرة على التدريب بشكل أقوى ولمدة أطول والشفاء بسرعة. ويتعاطى بعض الأشخاص المنشطات للحصول على جسم ضخم مكتظ بالعضلات ولكي يتحسن أداؤهم عند ممارسة الرياضة. فظاهرياً، تبدو رائعاً ولديك عضلات ضخمة، بينما داخلياً، تقتربك هذه المنشطات، حتى تقتضى عليك.

وقد عرضت وكالة فوكس نيوز قصة اسمها خط النهاية : حقيقة المنشطات. والقصة عن شخص يدعى "باتريك" بدأ في تعاطي المنشطات وهو مراهق. كان "باتريك" لا يزال بالمدرسة الثانوية عندما قرر أنه يحتاج لتغيير مظهر جسده.



فيقول "باتريك"، "ثمة عدد كبير من الأشخاص -خاصة المراهقين- لديهم وعى كبير بأجسامهم، وإن شعروا بما يضرهم في هذا، فسيقومون بأى شيء لتغيير هذا الأمر".

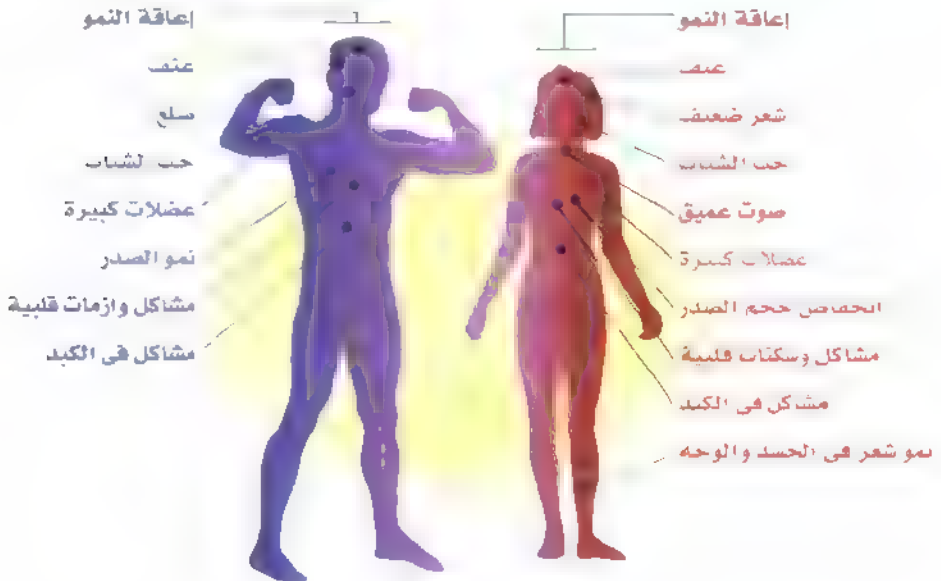
فكان يذهب لصالة الألعاب الرياضية سبعة أيام في الأسبوع، ولكن التدريبات لم تكن كافية، لذا - شأنه شأن ملايين المراهقين - بدأ في تعاطي المنشطات البنائية. ويقول: "اعتاد الناس النظر إلى والانتباه بمظهرى وجسمى، ويقولون: 'أنظر لنفسك، أنت مثال للصحة والفتوة'. وكنت أضحك لحديثهم". وقبل مضى وقت طويل، ارتفع ضغط دمه بشدة، وسقط شعره وكانت حالته المزاجية خارج السيطرة.

فيقول، 'كما لو كانت المنشطات وصفة لإثارة الغضب، فأنت تستيقظ من النوم متضايقاً، ويمرور اليوم تزداد حدة غضبك أكثر فأكثر'. توقف "باتريك" عن تعاطي المنشطات منذ ثلاث سنوات، ولكن تأثيرها وقع بالفعل.

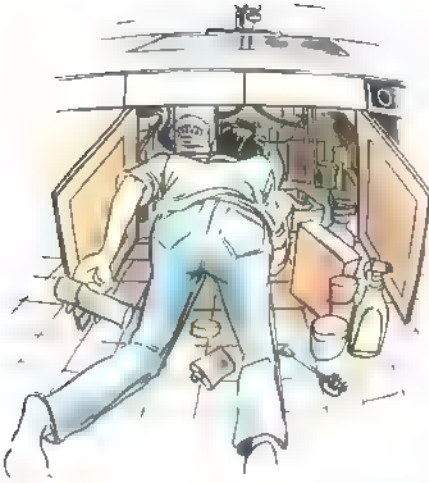


## هل تعلم أن؟

**المنشطات تغير من مظهرك** - ولكن ليس بالضرورة على نحو جيد ماذا يمكنك ان تقول لشخص يتعاطى المنشطات؟ الأمر سهل، فبجانب العضلات، سترى حب الشباب واصفرار الجلد ورائحة







## المواد الطيارة تؤثر على قلب وسدال.

تحرم المواد الطيارة الجسيم من الأكسجين وتجبى القلب على الخفقان دون انتظام وبسرعة أكبر. والأشخاص المستخدمون للمواد الطيارة يعانون من الغثيان والرعاف والإصابة بمشكلات صحية هي الكليتين والكبد والرتتين، وفقدان حاسة السمع أو حاسة الشم. أما الاستخدام المزمن لها فيؤدى إلى تبيد العضلات وانخفاض صحة وقوة العضلات.

## الأسئلة الأكثر تكراراً

س: بها أن المواد الطيارة موجودة فى

منتجات منزلية، اليس هذا دليلاً على أمانها؟

ج: لا، فرغم أن للمنتجات المنزلية مثل الصمغ

ومعطر الجو استخدامات مشروعة ومفيدة، إلا أنها عندما نستخدم لغرض استنشاقها فإنها تكون مؤذية وخطرة. فهذه المنتجات ليست مصنعة لكي تستنشق.

س: ألا يسبق إصابتك بالصرر استنشاقك لهذه المواد كثيراً؟

ج: لا، فالاستنشاق الأولي قد تقتلك أو الاستنشاق العاشرة أو المئة. فكل مرة خطيره. وحتى إن كنت قد استنشقتها من قبل دون مشكلة، فلا يوجد سبيل لمعرفة مدى تأثير الاستنشاق التالية عليك.

س: هل يهوى أن نعلنى المواد الطيارة أفقد قدرنى على السيطرة على نفسى؟

ج: نعم، فهى تؤثر على مخك وتسبب إقدامك المفاجئ على سلوك عنيف أو مهيت فقد نودى نفسك أو من تحب من حولك.



## حقيقة الكوكايين

والمعروف أيضاً فى أوساط المراهقين كوك، الحمار، ثوب الحليب، بلو سير، المسحوق، لاسر، بوك، كراك،

## هل تعلم أن؟

**الكوكايين يؤثر على قلب** تشير كلمة كوكايين إلى المحدر فى صورة مسحوق أو فى صورته البللورية. وهو يصنع من نبات الكوكا ويسبب حالة مؤقتة من اللاوعى ثم سرعاً ما تعقبها حالة معاكسة لها. أى شعور حاد بالاكئاب والانعزال ورغبة فى الحصول على مزيد من المحدر وقد نجد الكوكايين فى صورة مسحوق أو يتم تحويله لسائل للحقن أو تتم معالجته ليصير فى صورة يبلورات لتدخينها.

**الكوكايين بسبب الإدمان.** يتعارض الكوكايين مع الطريقة التي يقوم بها المخ بمعالجة المواد الكيميائية التي تخلق الشعور بالمتعة. لذا هانت نحتاج إلى المزيد والمزيد من المخدر لكي نشعر أنك طبيعي فحسب. ويبدأ مدمنو الكوكايين في فقدان الاهتمام بنواحي الحياة الأخرى. مثل المدرسة والأصدقاء والرياضة.

**الكوكايين قد يقتلك.** قد يؤدي تعاطي الكوكايين إلى أزمات قلبية والنوبات المرضية والسكتات الدماغية والحقنة الواحدة قد تصيب أيضا بالالتهاب الكبدي الوبائي وفيروس نقص المناعة المكتسب. أو غيرها من الأمراض. بل إن الأشخاص الذين يتعاطون الكوكايين للمرة الأولى يصابون بنوبات مرضية أو أزمات قلبية مميتة.

كما أن خلط الكوكايين بغيره من المخدرات هي غاية الخطورة، فإن تأثيرات مخدر واحد قد تؤدي إلى استفحال تأثيرات مخدر آخر، علاوة على أن خلط المواد قد يؤدي لتكوين مركب مميت.

## الأسئلة الأكثر تكرارا

**س: أليس تدخين الكوكايين أقل إدمانا من تعاطيه كعسحق لانه لا يهكث في جسدك فترة طويلة؟**

ج: لا. فتعاطي الكوكايين هي كلنا الصورتين يسبب إدمانها بشدة. وطول الفترة التي يمكنها المخدر في الجسم لا يؤثر على ذلك.

**س: ألا يستخدم البعض الكوكايين للشعور بالراحة؟**

ج: أي شعور إيجابي يكون عابرا وعادة ما يكون متبوعا بشعور عاية هي السوء، مثل الشعور بالاضطهاد ورغبة شديدة في المخدر. وقد يمنح الكوكايين شعورا وهميا مؤقتا بالقوة والحيوية، ولكنه كثيرا ما يتركهم غير قادرين على الاستجابة انفعاليا وبدنيا.



## حقيقة ميثافينا مينز

والمعروفة أيضا في أوساط المراهقين بـ : السريعة . ميث. البلور .  
كرانك. تويك. اذهب مسرعا. الثلج. العشب. أيارز. بلاك بيوتيز

في مقالة نشرت بـ "سان فرانسيسكو كرونكل" اورد "كريستوفر هيربديا" قصة فتاة مراهقة تدعى سام والتي كانت تهوى قرص الشعر وتحميل الموسيقى من الانترنت، وكانت اسرنتها تعيش حياة مترفة في احدى الضواحي في سعادة وهناء. حتى تعاطت 'سام' الميثافيتامينز. وكانت القاضية. تقول المقالة، 'عندما جربت سام باللورات الميث لأول مرة مع صديقاتها من مدرسة' والنوت جريك الثانوية في العام الماضي، كانت خائفة. ولكنها احبت الامر واقدمت عليه مرة اخرى ثم كررت ذلك".

'كانت سام دوما غير راضية عن جسدها، أما الآن فاصابتها النحافة. ثم أصبحت لا تستطيع مفارقة المخدر كانت في حالة من الاكتئاب ولم يكن هذا الشعور يروى إلا بالمخدر .

'ولم ينقض امد بعيد حتى بدأت في الشجار مع والديها واصدقائها. واحيانا ما كانت تمضي اياما



وحدها في غرفتها دون أن تخرج منها، وملأها الرعب خشية أن تأتي الشرطة لتلقى القبض عليها كانت متأكدة من قدوم الشرطة للقبض عليها - لم تعد قادرة على النوم ووصل وزنها إلى ١٠٠ رطل فقط بعد أن كان ١٤٥ رطلاً.

## كانت أشبه بالبيكك العظيمي

فى المرأة  
وكانت شعرها يتساقط  
وشعرت بومدة فائقة

وخلال السنوات التالية لذلك، خاضت سام معركة مع إدمان مادة الميث واستمرت في العراق مع والديها، وفي النهاية، تم إيداعها في مركز للعلاج الأسرى، حيث قطعت على نفسها تعهدات عدة أمام أسرتها، "اليوم هو آخر يوم لي لتعاطي الميثافيتامينز"، ثم انكسرت مرتين، إلا أنها اليوم لم تتعاط الميخدر منذ عام تقريباً، وتقول "سام"،

أعتقدت ان الميث لعبة، ولكنه لم يكن لعبة في الحقيقة... لدى الآن اهداف وخطط ومواعيد لتسليم واجباتي، كما على الاحتراس من العودة للميخدر مرة أخرى. لا يمكننى الإقدام عليه مرة اخرى. فقد القى حتفى، وساعدنى الى ما كنت عليه إذا ما تعاطيته مجدداً".

هل تعلم ان؟

**لا يمكن الحزم بتأثير الميثافيتامينز.** فلأن هناك طرقاً عدة لتحصير بللورات الميث، فلن تستطيع معرفة مدى تأثير الميخدر عليك عند كل تعاط له. فقد تعاطى مرة دون آثار جانبية ضارة، إلا أنه قد يقتلك في المرة التالية. فليس هناك طريقة معتمدة لعمل بللورات الميثافيتامينز.

**الميثافيتامينز تؤثر على هكك.** فعلى المدى القصير، تسبب الميث تغييرات عقلية ومزاجية مثل: القلق والنشوة والاكتئاب، أما التأثيرات بعيدة المدى فتشمل تدميراً دائماً للحالة النفسية والمعنوية.

**الميثافيتامينز تؤثر على جسدك.** الإفراط في تعاطي أى نوع من الميثافيتامينز شديد الخطورة، فهي تخلق شعوراً زائفاً بالحيوية، وهي بذلك تدفع الجسم للعمل أسرع وأقوى من طاقته، فتزيد من معدل خفقان القلب وضغط الدم ومخاطر الإصابة بالسكتات الدماغية. الميثافيتامينز تسبب دمنها الميثافيتامينز عقاقير بتسبب تعاطيها في إدمانها بشدة مما يؤدي لسلوك عدواني أو عنيف أو ذهاني. وما يقرب من نصف المدخنين للميث لأول مرة وأكثر من ثلاثة أرباع المدخنين للميث لثاني مرة أوردوا إصابتهم بميل شديد للميخدر كالإدمان تماماً.

## الاسئلة الأكثر تكرارا

**س: اليست الميثافيتامين اقل ضررا من الكوكايين او الماروبون؟**

ج: كلا، فهي أكثر خطورة. فبعض متعاطيها يدمنونها من أول مرة يتعاطونها عن طريق الشم أو التدخين أو الحقن. ولأنها قد تصنع من مكونات قاتلة مثل أحماض البطارية الكهربائية والمنظفات الجافة ووقود المصابيح ومضادات التجمد، فهناك احتمالات كبرى لتعرض متعاطيها للإصابة بأزمات قلبية أو سكتات دماغية أو تلف حطير بالملح تزيد على غيرها من المخدرات.

**س: أليس تدخين الميثافيتامين مثل تناول اقراص الحبة الغذائية؟**

ج: لا، فلرغم من أن تدخين الميثافيتامين معروف بتأثيره في إحداث إنقاص شديد للوزن، إلا أن ذلك غير دائم. فكثيرون من متعاطي الميث بانتظام يمرون بحالة من التكييف - أي أن فقدان الوزن يتوقف عندما يعتاد الجسم على تأثيرات المخدر. وعندما يحدث ذلك يبدأ متعاطوها في اكتساب الوزن مرة أخرى.

## محور الاهتمام

هناك الكثير من المواد المخدرة التي لم أتناولها مثل (LSI) والهيروين وحبوب الهلوسة وغيرها. لأفتى أعتقد أنك سئمت من قراءة كل ما سبق عن المخدرات. وبعد برهة، لن تجد فرقاً بين مخدر وآخر. ومحور اهتمامنا الآن هو إن كنت تعرف شخصاً مدمناً، فلتلح عليه لكي يلتبس المساعدة. وإن كنت أنت المتعاطى للمخدرات، فلتقلع عنها! تحدث مع شخص ناضج تثق به، فالمخدرات تضر بك وتدمر حياتك وتسلبك مالك. فعلى سبيل المثال، متعاطو الكوكايين ينفقون مئات الدولارات، بل آلاف الدولارات أسبوعياً للحصول على ما يكفيهم من الكوكايين وما عليك سوى التفكير في كل الأشياء التي يمكن لهذا المبلغ من المال شراؤها لك.



هذه هي لصغير اله مدمن ليعنه لتبني  
خسبة فسر ب موبس ديه  
Carroll County, MD

وكما يقول الممثل الكوميدي، "جيتشي جاي":  
"ينبغي عليكم رفض المخدرات، فهذا سيقبل من ثمنها".

## استئصال المشكلة من جذورها

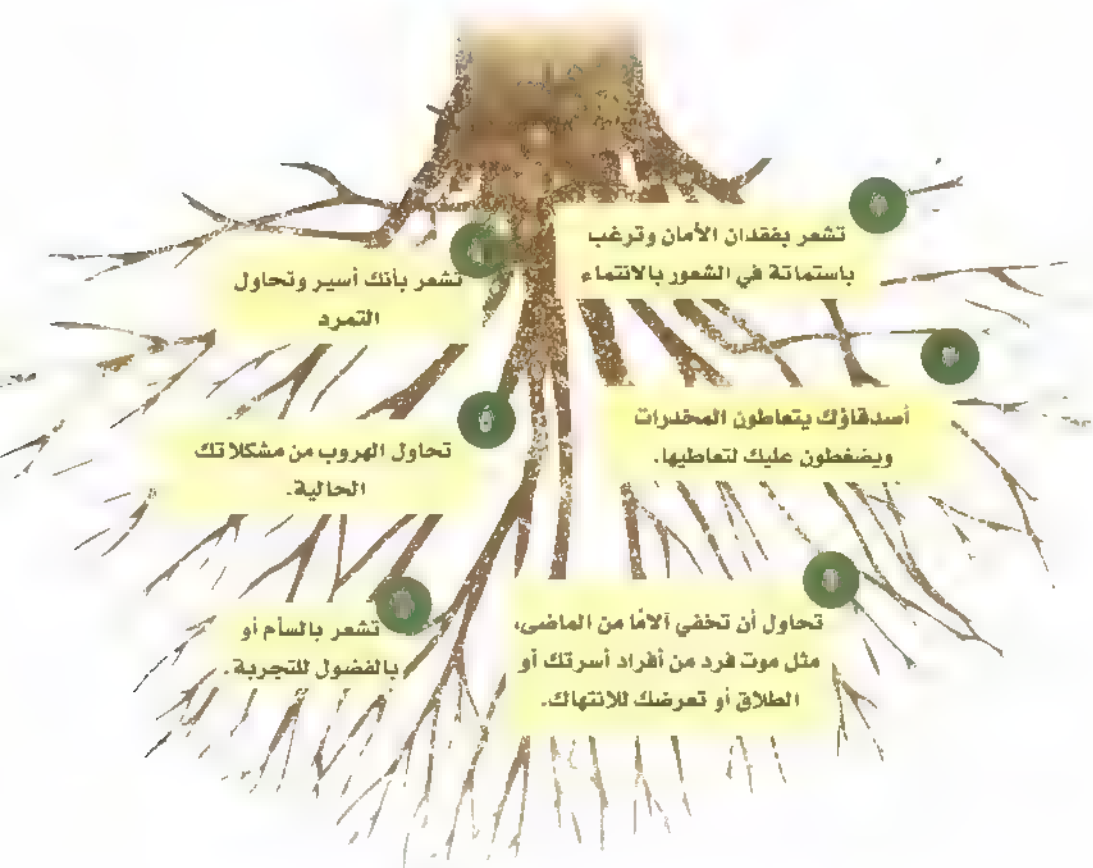
لا أحد يفكر أبداً ويقول: "لا أطيق الانتظار لأكون مدمناً". فانت تقدم على الإدمان لأن لديك حاجة في أعماقك غير مشبعة بعد.

ويوضح الفيلسوف هيرن دافيد تورو "الأمر على النحو التالي، كل الف محاولة لجر أوراق شجرة الشمر يقابلها محاولة واحدة لاستئصال جذورها". أي أننا كثيراً ما نركز على اغراض إدمان المخدرات بدلاً من الدخول



هي صلب المشكلة . وللمعالجة مشكلة الإدمان، يجب أن نستأصلها من جذورها . وهذه الجذور عادة ما تكون واحدة من ضمن ستة .

## جذور الإدمان



ولباحد حالة "أماندا" كمنال، انتقلت اسره "أماندا" تعيش في مكان جديد وهي في الثالثة عشرة من عمرها وكانت قد التحمت لنوها بالصف السابع، مما احدث شرخا في حياتها . فتقول، "في ذلك الوقت، تعرضت على مجموعة من المراهقين بالمدرسة بدخون وتعاطون مخدر (SD) فادهشني الأمر وأصابني الارتباك وما اردت سوى الشعور بالانتماء . ولم افكر في تبعات خياراتي".

لذا فإن كنت مكتئباً او غاضباً او اصابك اذى أو تريد التمرد أو ساورك خوف أو تشعر بعدم الثقة بنفسك أو لديك فجوة ما في حياتك تحتاج الى ما يملؤها، فبدلاً من ان يملأها بالشراب أو تعاطي المخدرات، جرب شيئا أكثر إرضاء وثباتاً. فكلما يمكنك أن تصبح مدمناً لمواد أو ممارسات ضارة هكذا،

بمقدورك أيضاً العكوف على أمور إيجابية وتصل لحالة ممتازة بشكل طبيعي، وإليك قائمة صغيرة بأمور إيجابية تعكف عليها، فلعلها تساعدك لسد الثغرات المحتملة في حياتك.

## مضادات الإدمان:



- **التدريبات الرياضية.** بمعل لتدريبات على إطلاق الاندورفينات وهي عبارة عن مسكنات ألم طبيعية ومحسنات للحالة المزاجية. هل سمعت من قبل عن شواء العداء، هذا الشعور الذي يسسه الاندورفين لك عندما تعود؟ هي الواقع، لا توجد وسيلة لتصفية الدهن مثل التدريبات الرياضية.
- **الرياضة.** الرياضات التنافسية صحية وستعرف طاقتك في أمر مفيد وتجعلك بواظب عليها. فمسا على الرياضة على ن تلقى بالأس حدد كما ستجعلك مشغولاً لدرجة أنه لن يتوافر لديك وقت لتعاطي المخدرات.
- **الموسيقى.** لدى صديق اكتشفت أمثلاكه لموهبه موسيقيه عظيمه وهو في الثالثة عشره ورغم عدم تلعبه لايه دروس في الموسيقى إلا أنه أصبح أفضل عازف جيتار في المدرسة لقد سحوت عليه الموسيقى وعندما يتناوب أي ضيق، فإنه يعزف على جيتاره بدلاً من الانحراف وراء المخدرات.
- **الخدمة العامة.** الاهتمام في تقديم الخدمات للآخرين دائماً ما يكون أفضل وسيلة لتسيان مشكلاتك.
- **الموايات.** اوجد شيئاً آخر تحب القيام به واعمل على تحسين مسؤالك فيه سواء كان هذا الأمر التصوير أو الطهي أو علم الملك. فالهويات تعطيك حالة من المعادة والقوة دون حدوث زلزال عصف بعد ذلك.
- **التعلم.** لجعل التعلم هو نقطه تحولك اقر بهم واعمل على تلقى مواد متقدمة و دورات جامعية بعدرسك اشغل حياتك بالتعليم.
- **النسرة.** لا احد يهمك اكثر من اسرتك بمن فيهم اثاريت وعمامك بحالاته حداد. فعندما تعرض لأذى، توجه إليهم وألق بهمومك إليهم، بدلاً من أن تبحث عن متعس آخر.

لا يا صديقي ليس هذا ما أقصده

تبحث عن متعس آخر

- **الإيمان.** ممارسه لشعائر لدينية وحيد وفي جماعة يعطى معنى وهدياً لحياتك ويقدم لك مبادئ لتلتزم بها في حياتك.

- **الأصدقاء.** في أوقات الشدائد، الجأ لأصدقائك الصوفيين وتحدث عن مشكلتك معهم بدلاً من اللجوء للمخدرات.

- **كتابة المذكرات.** قد تصبح مذكراتك صديقك الصدوق وسلواك والمكان الذي تستطيع ان تطلق فيه كل انفعالاتك دون

مساهمة





ففى فترة ما هى مرحلة مراهقتك، قد تشعر بضغط شديدة من الأقران لتناول الشراب أو للتدخين أو لتعاطى المخدرات. وربما تكون قد فعلت هذا بالفعل، وربما تكون قد أقدمت على ذلك مرة أو مرتين وتمنى لو أنك لم تفعل.

فمن أين لك بالقوة للمقاومة؟ أقترح عليك تعلم المعارف الثلاث والمحارج الخمسة.

## المعارف الثلاث

بعض القرارات يتم اتخاذها استناداً إلى الحقائق. فالتدخين يجلب أضراراً بالغة لبدنك ويسبب إدمانه بشكل بشع، والكحوليات تجعلك تقدم على أشياء مستقبلية. والمخدرات تدمر خلايا مخك. كما أن الإدمان يؤذى كل من حولك. أهناك أخطر من ذلك؟

لكى تكون عندك القدرة على قول "لا"، فانت تحتاج إلى شيء أكثر أهمية لتقول له "نعم". فعلى سبيل المثال، إن أردت الالتحاق بالجامعة وأن تؤدي فيها بصورة جيدة، فسوف تحتاج إلى كل طاقتك الذهنية وخلايا مخك حتى وإن كنت شخصاً رياضياً تحتاج إلى التركيز التام، وفى أغلب المدارس يتم طردك من الفريق الرياضى إن ضبطلت وأنت تتناول الكحوليات وتعاطى المخدرات. وإن كنت تخطط لتكوين أسرة فلا يجوز أن تقدم على أى صورة من صور الإدمان. ففى نهاية الأمر، ستجد الإدمان مطلاً بوجهه القبيح مؤذياً من تكن لهم الحب.

عندما تواجه اتخاذ قرار صعب، سل نفسك، هل هذا يتناسب معى ومع ما أرغب أن أكون عليه؟ ومن خلال معرفة "تشيلسى" بما تريده من المدرسة الثانوية، كان سهلاً عليها مقاومة ضغوط الأقران والالتزام بخطتها،

مما يشير أسفلى أن هناك عدداً كبيراً من منى المخدرات والكحوليات بمدرستى ويقول بص من أراقهم "ألا تريد أن تجربى التدخين؟" ويكون ردى: "كلا البتة لن أسمع لسم زعاف بالتسلل لجسدى والإجهار عليه، أحاول الاعتماد على الخدلات لما سمعت عنها من قصص مخيفه و فوم رب أعذب عليه فأنا أرى أصدقائى وأبائى اعرفهم وأثق بأنهم لن يحاولوا الصعط على لتعاطى من هذا لاساء. وأحد الأهداف التى أحدى لتحقيقها هو أن أترك ذكرى طيبه لكى تذكركى به. لأبى فى فليدرك أحدى أشر طيباً بالمدرسه حين نخرج فيها وصورته معلمه على لوح تذكاري للحور العذراء. من حسن عليها سحبه للخدمات لسرقدها و لطولاب الرياضيه التى فاز بها. أرى أن به ذكرى أجمع على نفس المعجانبى لم أذكر وقتاً أو جهداً فى سبيل خدمة المدرسه"

لا تتهاون مع مصدر الخطر أو تضع نفسك فى مواقف قد لا تقوى فيها على مقاومة الضغوط. فالشخص الذى يتعافى من إدمانه للكحوليات لا ينبغي أن يعمل كمقدم للمسكرات. وبالمثل، إن كنت تنزع للاستسلام للجميع من حولك، فبالله عليك، لا تذهب إلى تلك الحفلة التى سيتناول فيها الجميع المسكرات. فإما تخطط بنفسك مسبقاً أو شخص آخر سيخطط لك ما ستفعل. كان لدى الجيش الروسى تقليد مثير. فبعدما يكمل الجندى تدريبه الأساسى، يتم عقد حفل صاخب له فى الثكنات. والثكنات الروسية تتكون من خمسة أو ستة طوابق، وبها دوافك كبيرة تسع لشخص أن يقف على إفريزها. والطريقة التى يثبت بها الجندى رجولته هى أن يحكف على الشراب طوال الليل

حتى يشمل تماماً، ثم يقف على إهريز النافذة وظهره إلى خارج المبنى ويتجرع رجاجة أخرى من الشراب. فإن تمكن من فعل ذلك دون أن يسقط، يكون رجلاً بحق.

العظة والعبرة من وراء القصة

الانحناء للخارج  
دون سقوط  
هو شخص  
أحمق

الشخص الذي  
يقف  
على إهريز نافذة  
ليرى كم  
يمتطيع

## المخارج الخمسة

عندما كان "أبى" فى الثامنة عشرة،

ألقت الشرطة القبض عليه لاتجاره فى المخدرات وزجته به فى سجن مشدد الحراسة. وبدأ الأمر برمته فى أحد أيام الصيف على ناصية شارع بـ "يوتكرز" فى نيويورك عندما كان "أبى" فى الثالثة عشرة.

حيث قال له صديق، "تحتاج إلى ما يحسن مزاجك، فلتدخن هذه السيارة".

لم يملك "أبى" القدرة على الرفض. وشعر ان عليه تدخين سيارة المخدر ليتواكب مع من حوله وكان فى أمس الحاجة ليشعر بالانتماء لكيان ما. لم يعتن والداه أبداً بأمره، حيث كانا مدمنين للمخدرات وكانا يتسمان بالإهمال. لذا دخن السيارة وظل يدخنها. وفى النهاية أصبح مدمناً وتاجراً للمخدرات. لئيه كان أكثر قوة وقاوم.

وفى الواقع، نجد أن أحد أسباب عدم رفض المراهقين للأدمان هو أنهم لا يعرفون كيف يقولون "لا" لأنهم لم يقولوا "لا" من قبل. وعندما يتعرضون لضغط شديد، فإنهم يستسلمون. أما إن كنت مستعداً، فستزداد فرص مقاومتك. وإليك خمس سبل لكى تقول لا. اتق واحدة تناسبك وتدرّب عليها بصوت عال أمام المرأة عدة مرات. ما إن يحدث الموقف الحقيقى فى الحياة، فستخرج من الأمر بشكل طبيعى.

إن كان لديك قدر كاف من الثقة بالنفس، كن حارماً فى رفضك ولا تعتذر.

سيسير الأمل على النحو التالي:

تحتاج إلى ما يحسن مزاجك فلتدخن هذه السيارة.

لا. شكراً.

ماذا؟ خذها هلن تضرك.

لا أريدها، لا أريدها فحسب، فلدى أسبابى، هل هناك ما يؤرقك؟

أحياناً ما يكون الحل فى

استخدام مسحة من الدعاية،

"مرحباً، فلنجرب بعضاً من هذا، إنه رائع".

"لا شكراً، أريد الحفاظ على خلأى مخى".



ان واجهت موقفاً عصيباً، فاستخدم والديك

الصارمين كذريعة، فهذه واحدة من الحيل الجيدة.

"حان دورك، فلتجرب هذا".

"لا، سيقتلني والدي".

"من سيقول لهما؟"

"أنت لا تعرف والدتي، فهما يكتشفان كل شيء".



بعض المراهقين يلجأون للشراب وتعاطي

المخدرات؛ لأنهم يشعرون بالسأم ولا يستطيعون التفكير في شيء

أفضل ليفعلوه. لذا، لتكن لديك دوماً بعض البدائل المتاحة جاهزة

لاختيارها.

"هيا، خذ واحدة".

"أليس لدينا شيء أفضل لنفعله؟".

"مثل ماذا؟".

"دعونا نذهب لمشاهدة هذا الفيلم المعروض حديثاً، لقد سمعت أنه ممتاز، سأقود أنا".

**١. نأبئ في هذا السبب إن كنت يوماً في موقف**

يتسم بالفوضى، ولا يشعر بالارتياح، فتق في حذسك واترك المكان فوراً.

ولا تلق بالآلما يظنه الآخرون فيك.

"مهلاً، إلى أين أنت ذاهب؟".

"على الذهاب، سأشرح لكم فيما بعد، إلى اللقاء".



فقد قال كثير من المدمنين: 'يا ليتني قلت (لا) في المرة الأولى، كانت

حياتي ستختلف كثيراً اليوم".

كن قويا في تلك المرة الأولى، ولا تقل لنفسك: "مرة واحدة لن تضرنى" فهذا ما قاله الجميع. لا

تفعل لمرة واحدة مالا ترغب في الإقدام عليه طيلة الوقت.

## دع سمعتك لتكون عنواناً لك

ان لم يكن تتناول لكوليئات او تعاطي المخدرات فتستحد ان سمعتك اصيحت حسنة وعنوانا لك،

ولن تجد نفسك مدعوا إلى حفل أو تجمع ممن يقدمون على هذه الافاعيل. ولتتظر لهذا على انه اطرء

لك، ولا تقلق هل يظنك أي شيء، وقد يصل الأمر إلى التهكم عليك من وقت لآخر، ولكن بمقدورك

معالجة هذا الأمر كما فعل "جوش كينيدي"، الطالب بالعام النهائي بالمدرسة الثانوية وعازف فوق

العادة.

سأخبرك حكاية عن كنيدي، في حفل سبب في أن يتركه ذلك الحفل وصار هذا

في "لا اعتد اب تريد الذهاب" ذلك تم سببني من لعدة حكايات يعرفون اني لا ايسر شراب على

يدعوني إلى الحفلات التي سيكون بها شراب، وكان من اللطيف أن أعرف أنني أمثل لصديقي قدوة.

ويرجع جزء كبير من رفضي للشراب إلى إيماني بأنها محرمة دينياً. ليس لدي لسهة لسهة. نطق الآخرين على تعلقات ساحرة نسب عدم تناول الشراب. وقد دعيت إحدى المرات، "أله" لأنني لا أذهب للحفلات. كانت تبعني. ليس شخص لا أستمتع بالحياة. ولكنني عندما أرى ما يحدث لهؤلاء الأشخاص من مظاهر احتساء الشراب وممارسة الحب المحرم. لا أسيكر حتى لا يعرفوا كيف يعودون إلى منازلهم. فليس لا شعري أن هناك شيئاً في الناس في العناد. وبعث ذلك لا أعبأ بما يقولونه عني.

## الانتصار على الإدمان

لربما تكون في أول طريق الإدمان. ولربما تكون مدمناً بالفعل. ومهما كان موقفك، تذكر أن من الأسهل كثيراً أن تلتصق عن التدخين الآن. وانت لا تزال مراهقاً. بدلاً من الانتظار لما بعد. ولأن الإدمان آفة بالمخ. فمن الصعب الإقلاع عنه. فإدمان المخدرات يؤدي إلى تغيير الطريقة التي يعمل بها المخ. فالمخدرات تؤثر على حالتك المزاجية وتغير من خلايا مخك وتغير من طريقة تفكيرك بل وتؤثر على طريقته سيرك وتحدثك. ما رأيك فيما سبق؟ بعض المراهقين لديهم القدرة على الإقلاع عن الإدمان فقط عن طريق أعمال عقولهم. وآخرون قد تتولد لديهم القدرة على الإقلاع عن الإدمان بعد تلقي برنامج علاجي واحد في أحد مراكز التأهيل. وعلى الكثيرين تلقي علاج بالمخدرات أو علاج نفسي مكثف لعدة سنوات والبعض غير قادر على قهره.



وقد حارب صديقي "نيل" - الذي احببتكم عنه مسبقا - ادمان الكحوليات. فقد اعتاد الذهاب لمركز تاهيلي وقطع تعهدات على نفسه امام الآخرين، ويظل متعافيا من الشراب لاشهر قليلة، ثم - في ليلة واحدة - ينكب على الشراب حتى النسيان. وقد مر بدائرة لا تنتهي من الانتصارات والانتكاسات. وفي النهاية، بعدما فقد كل شيء واصبح في ادنى حالاته، وجد لديه القوة للمحاولة مرة أخيرة، ومن خلال اتباعه لبرنامج التخلص من الإدمان المكون من ١٢ خطوة وعن طريق التقرب من الخالق (عز وجل)، تمكن في النهاية من قهر إدمانه وهو الآن لم يقرب الخمر طيلة سنوات عدة.

واليوم، يعيش "نيل" حياة سعيدة وتزوج مرة أخرى. ويعيش في سلام، وقد كرس حياته لمساعدة الآخرين على التغلب على إدمانهم. كما وضع كتاباً عن تجربته وعنوانه *The Perfect Brightness of Hope* - ومع ذلك، مازال يعتبر نفسه مدمناً للكحوليات، لأنه يدرك جيداً أن كأساً واحداً تفصله عن العودة لطريق الضلال.

وأنا لست خبيراً بالاقلاع عن الإدمان ولكن هناك مبادئ أساسية منها،

١. اعترف بأدماّنك. اعترف أن لديك مشكلة أو هي طريقك للوقوع في مشكلة.

٢. التمس المساعدة. التمس المساعدة من والدك أو صديق صالح واحدى مجموعات الدعم أو استشاري. ولأن إدمان المخدرات مشكلة دائمة الشيع، فستجد جميع برامج العلاج والتأهيل ومجموعات الدعم التي ستقدم لك العون. ومن المستحسن لك كثيراً ألا تحاول محاربة الإدمان وحدك. وقد أرسلت لنا "أماندا" قصتها حيث أدمنت المخدرات كوسيلة منها للتمرد على والديها. ثم لجأت اليهم بعد ذلك لتلقى العون منهم. فتقول، "عندما كنت في السابعة عشرة، ذهبت طوعاً أو بالذي وأخبرتهم بإدماني للمخدرات وأن السبيل الوحيد لي للتغلب على إدماني هو أن اغادر الولاية بعض الوقت وأن أترك أصدقائي الحاليين". كان والداها في غيبة العون واجروا ترتيبات لكي تعيش "أماندا" بعيداً وقتاً من الزمان لكي تبتعد عن البيئة الفاسدة التي كانت فيها. وبعد فترة تحلّصت "أماندا" من الإدمان وهي الآن في طريقها للالتحاق بالجامعة.

٣. قم بالإفلاّح عنها الآن. إن كنت تعتقد أن لديك مشكلة، فإن هناك مشاكل لديك بالفعل. لا تلجأ للتسويف. فكلما انتظرت، ازدادت صعوبة الإقلاع.

## نقطة التحول

و فوق كل شيء، ان واجهت يوماً موقفاً واصابك الارتباك ولم تدرك ماذا تفعل فاستمع لصوت ضميرك واتبع حدسك وإحساسك الداخلي.

قرر 'كورتيس' هي سن صغيرة انه لا يريد ان يساؤل الشراب او يسعاضى المخدرات مع مرور الوقت ولقد اعتاد الذهاب مع اصدقائه، إلى الحفلات وكان دوماً يبولى قياده السيارة بعد الحفلة. يتذكر "كورتيس" ما حدث ويقول، "كانت اغلب الحفلات تحفل بهجيش من المراهقين وحتى مع وجود هذا العدد الضخم من حولي، كانت هذه الأوقات أكثر اوقاتى شعوراً بالوحدة في حياتي. فقد جعلتني هذه الأوقات افكر في ان هناك شيئاً افضل لي واخذت الحفلات في الاتسع وكثرت كؤوس الشراب واستبدلت سجاد المازيجوانا وغيرها من المخدرات بسجائر البع' لم يمض وقت طويل حتى استسلم كورتيس' وبدأ في الشراب ايضاً. وبعد عراك كبير مع والده، هرب كورتيس من منزله وانتقل لمنزل اخر مع أصدقائه. وفي إحدى الليالى اتاه هاتف من السماء لانتشاله مما كان فيه. فيقول

"كورتيس"؛ 'عدت وأصدقائي ذات ليلة الى الشقة لنجد أصدقاءنا وآخرين يتناولون الشراب بالفعل. قدموا لي زجاجة فأخذت منها رشفة وكدت اتقيؤها. فجلست ونظرت إلى الناس في حولى. وفي تلك اللحظة أخذت الأفكار تتوارد بعمق وقوة لعقلي. فأدركت أنني أريد ان احقق شيئا عظيماً في حياتي. وفهمت ان المتواجدين في هذه الغرفة لن يعيوني على ذلك فهم أنفسهم مدمنون. فما بالك ان يفهموني ويعينوني ويحبوني". ويقول معلقاً، "إن أردت أن أحلم وأمتنع مرة أخرى عن الشراب فعلى الابتعاد عن تلك الرفقة. وإن اضطرت أن أكون وحيداً بقية حياتي. وسأكون أفضل حالاً. أردت أن أكون إنساناً". عاد "كورتيس" لمنزله في اليوم التالي. كان يخشى غضب والده. ولكنه وجد والده يبكي من الفرح. واليوم أصبح 'كورتيس' ووالده صديقين ويسلك "كورتيس" سبيلاً جديداً في حياته.

## تحطيم السلسلة

كثير من المراهقين الذين يتناولون الشراب أو يدخنون أو يتعاطون المخدرات كان أبائهم وأجدادهم كذلك، لذا فإن هناك فرصة عليك اغتنامها لتحطيم السلسلة ونقل عادات وسلوكيات صالحة لأسرتك المستقبلية. سيكون ذلك عملاً عظيماً. ليس لأسرتك في المستقبل فحسب، وإنما لمن سبقوك ولم يتمكنوا من الإقلاع عن العادة.

خال من الإدمان

خال من الإدمان

مدمن

مدمن



او لادك

والداك

جدك

## مخدر القرن الحادي والعشرين

هناك صورة أخرى من صور الإدمان لم نتحدث عنها بعد، المواد الإباحية وأنا أطلق على المواد الإباحية 'مخدراً' لأنها تسبب إدمانها مثل الكوكايين. وما عليك سوى سؤال مدمن للمواد الإباحية او معالج نفسي بعالجه. واستخدم مصطلح "القرن الحادي والعشرين" لأنه رغم وجود المواد الإباحية دائماً حولنا في صور عدة إلا أنها الآن وصلت إلى حد رهيب مع بزوغ نجم الإنترنت في هذا القرن. وفي الجيل السابق كان يصعب الحصول على المواد الإباحية. أما اليوم فهي تأتي إليك بسهولة



وصناعة المواد الإباحية تدر أرباحاً بالمليارات ومستمرة هي النمو. والمسئولون عن هذه الصناعة لا يعبأون بك، فهم لا يريدون إلا مالك. وهم مدركون أنها تسبب إدمانها ولها سبلها لأغوائك والإيقاع بك. ويعرف هذا الأسلوب بمصيدة المار والذي يجبر المستخدمين على البقاء على موقع الإنترنت. وبمحاولة الخروج من الموقع سيفتح المتصفح موقعاً جديداً تلقائياً، والاستمرار إلى ما لا نهاية. وتكون الوسيلة الوحيدة للخروج هي إغلاق جهاز الحاسوب وإعادة تشغيله.

هل شاهدت من قبل أحد الأفلام التي تتناول الطبيعة حيث تشاهد تمساحاً يختفى في بركة مائية؟ تجد غزالة عطشى تدور حول البركة خائفة من الاقتراب من البركة، وبينما التمساح المفترس الذي يبلغ وزنه طناً ينتظر في صمت أسفل السطح وفي النهاية تتغلب الغزالة على خوفها وتنحنى نحو البركة وتبدأ في الشرب منها. وفجأة، يصعد التمساح بفكيه المفتوحين ويخطف ضحيته ويجذبها إلى أسفل السطح ليأكلها حية.

هذا هو ما يحدث مع المواد الإباحية، إن اقتربت منها بدرجة كبيرة، فستصل إليك، وتفرس أسنانها البغيضة فيك وتسحبك لأسفل إلى أعماقها بسرعة لا تدرك بها ما يحدث. وهي تجذب القتيان على نحو خاص، إلا أن عدد الفتيات المشاهدات لها يتزايد باستمرار. دعنا نلق صورة أقرب عليها.



والمعروفة أيضاً في أوساط المراهقين بـ: بورنو، XXX، الجنس، مواد ترفيهية للبالغين

## هل تعلم أن؟

### ال مواد الاباحية لها تاثير الوجدان

يقول دكتور 'جوديث رايزمان': "إن المواد الإباحية تخلف تفاعلات كيميائية في مخك مثل تلك التفاعلات التي تحدثها المخدرات،" مشاهدة المواد الإباحية تؤدي إلى إطلاق الإدينالين وإنتاج التستوستيرون والاكستوسين والدوبامين والسيروتونين. إنه مزيج من المخدرات يعصف بك."

### ال مواد الاباحية يسبب ادمانها بشكل

كسل. يقول 'فيسر': "المواد الإباحية تؤدي إلى إدمانها بشكل

بشع. فانا اضعها في تصنيف واحد مع النيكوتين. لقد ادمنتها منذ أول لحظة شاهدتها فيها. استغرقت بشدة في تلك الأشياء لدرجة أنها سيطرت على حياتي! فكانت جل



ما أفكر فيه. واعتبرت أسرتي حتى أكون مع تلك المواد الإباحية. انخفضت درجاتي. وفي المنزل كنت أخفي شرائط الأفلام في دولابي ثم أودى بعضا من الواجب المدرسي. بعد ذلك أشاهد الأفلام حتى العشاء. وبعد العشاء. اعتدت مشاهدة افلام العرى والاشارة على التلفاز حتى الثالثة صباحا. ثم أنام لأستيقظ في السادسة صباحا لأشاهد المزيد ثم أذهب إلى المدرسة وأعود لأقوم بما قمت به في اليوم السابق وهكذا كل يوم. لقد رلت قدمي وسقطت أعماق وأعماق. ولم أدر كيف أخرج من هذا المستنقع. ودون مقدمات، توقفت عن ذلك، ولكنني عدت بعدها بأسبوع واحد وكذبت على والدتي وقلت لها إنني لم أعد استخدم الحاسوب. وكان كل ذلك من تأثير المواد الإباحية علي. ونصيحتي لك أن تبتعد عن هذه الأشياء تماما قدر ما تستطيع".

وعادة ما يبدأ هذا النوع من الإدمان في سن صغيرة. ويقول دكتور "فيكتور كلاين" - معالج نفسي يعمل لمدة ٢٥ عاما في علاج مئات الحالات من إدمان المواد الإباحية، "نقد اكتشفت أن كل مشكلات مدمني ممارسة الحب من البالغين بدأت مع تعرضهم للمواد الإباحية في طفولتهم أو مراهقتهم - ثمانى سنوات أو أكبر".

وكلما نظرت إلى تلك الأشياء، ترغب في المزيد منها، حتى - مثلما حدث مع "فيس" - تستهلك ساعات يقظتك وطموحك وكل ما في حياتك، كما لو كنت مدمنا للميثافيتامينز.

## السئلة الأكثر تكرارا:

س: ليست مشاهدة المواد الاناحية امرا طبيعيا؟

ج: لا. ليس هناك أمر طبيعي فيما يختص بأى شيء يؤدي للإدمان. وواحدة من أكثر أضرار المواد الإباحية هي مدى تأثيرها على العلاقات. فقد تؤدي إلى جعلك ترى الناس من حولك مجرد أشياء موجودة لمتعتك الخاصة. وقد تدمر علاقتك بخطيبتك أو خطيبك، لأنه لا أحد يستطيع أن يصل بحياته إلى الصور المثالية التي تراها على شاشة الحاسوب أو في المجلات أو في التلفاز. وستبدأ في تفضيل العلاقات من خلال الإنترنت على العلاقات الحقيقية. وهذا سيفيرك إلى إنسان آخر غيرك، ومثلها مثل المحدرات، ستقودك إلى إتيان أشياء لم تكن لتقدم عليها في الظروف الطبيعية.

كما ان لها تأثيرا مبدلا للمشاعر على نحو غير طبيعي؛ فلن ترغب أبدا في أن تصل إلى حالة مقرطة من الاستثارة من خلال المواد الإباحية لدرجة أنك لن تتأثر بالأشياء البسيطة مثل، إمساك الأيدي أو استدارة العنق أو الأسنان المرمرية ولكن هذا هو ما يحدث على أرض الواقع. وقد قال الرئيس جورج واشنطن، 'كافح لكى تظل على قيد الحياة... فإن ذلك يكمن في تلك الشرارة الصغيرة المسنقة من نور السماوات، الضمير'. ولا شيء يسلبك تلك الشرارة أسرع من المواد الإباحية.



## س: ما الضرر الناجم عن مشاهدة المواد الإباحية؟

ج: توضح لك العديد من الدراسات الموثوق بها وخبراء تنفيذ الأحكام والاستشارات أن المواد الإباحية عامل مساهم ملحوظ في انتهاك الأطفال وجرائم الاغتصاب والعنف الموجه ضد النساء وتعاطي المخدرات وحالات الطلاق والانتحار. وقد صنف دكتور 'كلاين' مشاهدة المواد الإباحية إلى أربعة مستويات، الأدمان والتصعيد والبلادة وآخر مستوى ارتكاب الجريمة. وقد مر "جين" مأكونيل "مؤسس ورئيس مؤسسة "علاقات حقيقية" بالمستويات الأربعة. وقد وجد لديه الشجاعة الكافية ليعرض لنا قصته.

عندما كان "جين" في السادسة من عمره، تعرض للتحرش الجنسي على يد جليسة الأطفال. وظل محتفظاً بهذا السر لعدة سنوات. وعندما كان في الثانية عشرة شاهد مواد إباحية. وقد وصف تجربته مع هذه الأشياء بأنها مثل حقنة المخدرات التي ثبت سمومها في العروق مباشرة. وسريعاً ما أدمن هذه الأشياء. ومع مرور السنوات، أخذ ينغمس أكثر في صور أكثر بشاعة من المواد الإباحية.

ويكتب "جين" 'دات يوم، وقعت في يدي مجلة تتناول الاغتصاب والتعذيب والخطف. وبدأت التحيل ما سيكون عليه الوضع لو اغتصبت فتاة في الواقع. وبدلاً من أن ألتبس المساعدة التي أحتاجها التزمت الصمت حتى واتتني الفرصة لأنفذ ما كنت أقرأ عنه واتخيله.

كنت متوجهاً إلى سيارتي التي ركنتها في بقعه مظلمة عندما رايت سيدة شابة فتبعتها حتى سيارتها بنية اغتصابها وامدت يدي لتقبص على عنقها لأكتفم أنفاسها. ولكني ما إن نظرت في عينيها، رايت فيهما رعباً شديداً... أدركت حينها أنني على وشك تدمير حياة شخص آخر. فعدت لصوابي وتركتها وقلت لها "أنا جاد أسف، من فضلك سامحيني، وتركتها ترحل".

تمكنت الفتاة من النقاط رقم سيارة "جين" بينما هو يمشي مترنحاً نحو سيارته. وعليه حكم على "جين" بالسجن لمدة ٤٥ يوماً بتهمة التعدي. ومع ذلك، أسعده أن ما حدث أظهر ما لديه من مشكلات. واليوم، أصبح "جين" شخصاً مختلفاً ويعقد ندوات حول الآثار الصارمة لأدمان المواد الإباحية على الشباب والبالغين.

وقد قال 'تيد يابدي' - السفاح الذي أعدم بعد ارتكابه لعدد كبير من الجرائم - لقد التقيت برجال عدة كانت لديهم الدافعية للأقدام على العنف مثلي تماماً وبدون استثناء كان كل واحد منهم عارفاً حتى أذنيه في المواد الإباحية".

## الذبحان

من أفضل الكتب التي كانت ممررة على بالمدرسة رواية بعنوان "الفتيان" وهي قصة كتبها "ويليام جولدنغ" وربما تكون قد قرأتها أنت أيضاً. وهي قصة لمجموعة من الفتيان تحطمت طائراتهم وأصبحوا محاصرين على جزيرة في قلب المحيط. لم يكن بينهم أشخاص بالعون. وفي خلال أيام قليلة بدأوا في التحزب والصراع فيما بينهم. بعض الفتيان ظلوا مسالمين ولكن كثير منهم تحولوا ببطء إلى موحشين. والقصة توضح أن كلاماً داخله الجانبان الحبر والشر الطيبة والقسوة: السلم والعداء. ونحن نختار إلى أي جانب سننضم.



وهذه القصة تذكرني بحكاية الذئبين،

'حسبى اشعر كما لو أن هناك ذئبين يتصارعان فى صدري.

احدهما تواق إلى الانتقام، ويحمل داخله غضبا وعنفا، بينما

الآخر محب ومشبوب المواطف'

"جدى، أى ذئب سيربح المعركة داخل صدرك؟".

"حميدى العزيز، سيربح الذئب الذى سأغذيه".

وهذه هى طريقة سير الامور، إن غذيت جانبك الأدنى

عن طريق استقبال كل أنواع السخف المؤثر على عقلك، فستقوى شوكة الوحش بداخلك. ويوضح الفيلسوف "كون" هذا الموضوع بقوله، 'لا أستطيع إشباع الحيوان الكامن داخلك دون أن تصير أنت نفسك حيواناً'.

وهى المقابل، إن منعت عنه الغذاء، فسيموت. فكيف تفعل ذلك؟ كيف يمكنك فعل ذلك؟ عليك تغذية الذئب الطيب بدلا من المتوحش. املا رأسك والصور التى تسليك وتلهك وتعلو منك. راهق الأصدقاء الذين يخرجون افضل ما فيك.

والمواد الاباحية تسبب إدمانا سلوكيا فى قوه الكوكايين، فعليك تجنبها، كن حسيفا وواعيا لنفسك، تخلص من هذه الأشياء تماما. ضع حاسوبك فى غرفه المعيشة حتى يراه الجميع، وليس فى حجرتك. وإن كنت تشاهدها مع أصدقاء معينين، فلا تجلس معهم بمفردك. أخبرهم أنك ستمن هذه الأشياء ولا يمكنك النظر إليها بعد الآن.

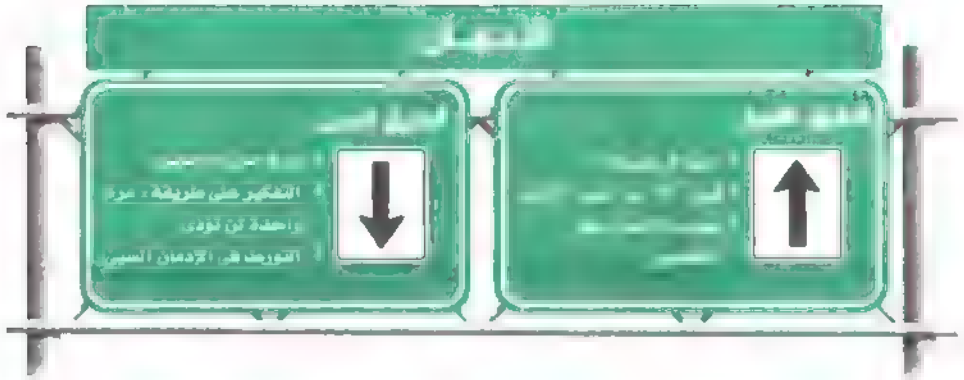
وإن كنت قد انغمست فيها بالفعل، فالتمس المساعدة. كما كنت لتفعل مع إدمان المخدرات. فالدراسات تشير إلى انه من العسير التئلب على هذا الأمر وحذك. لا تدع احدا يقل لك إنها طبيعية ولا تسبب ضررا او ان هذا هو ما يفعله كل الفتيان. فنحن جميعا نعرف الحقيقة.

وعاده ماتتم مشاهدة المواد الإباحية سرا، ولكن ما يتم فى الخفاء، سينول مصيره إلى الظهور عيانا بيانا فى صورة علاقات محطمة وانحفاض تقدير الذات والإخفاق فى تحقيق الأحلام.

## التحرر من الإدمان

نمة صور عدة من الإدمان لم تناقشها مثل، متلازمة ساد، او اضطراب ادمان الشاشة. والشاشة التى نتحدث عنها تشمل، شاشة التلفاز وشاشة الحاسوب وشاشة الهاتف المحمول وشاشة السينما وشاشة جهاز الفيديو جيم وشاشة مشغل الموسيقى. وغيرها من الشاشات. وهناك ايضا القمار واضطرابات تناول الطعام وايذاء البدن وغيرها من السلوكيات القهرية. وكل ما سبق قد يكون بالاع الحطوره وبلههمك وتستمر اكثر واكثر. ولكننا لسنا مضطرين لذلك، لأن جميع صور الادمان واحدة فى الواقع. وبينما اقوم بالبحث فى هذا الفصل، صدمت للتشابه الشديد بين كل القصص فيه. لقد بدت القصص وكأنها نتج نفس النمط فى كل مرة. ودائما ما لاحظت وجود هذه الخطوات الست،





إن كنت تسلك الطريق القويم (لا أقصد هنا أية تورية) وكنت متحرراً من قيود الإدمان من أي نوع، فلتفرح وتسعد لأنك لست مضطراً للتعامل مع تبعات الإدمان. أما إن كنت تجرب بعض المخدرات، ولم تصل إلى قرار حول السبيل الذي تريد أن تسلكه، فأمل أن تعتبر مما ذكر، وتقرر بكل ذرة فيك أن تظل بعيداً عن الإدمان. وإن كنت مدمناً بالفعل، فحاول تغيير مجرى حياتك قبل فوات الأوان. فهذا قرارك أنت.

عندما تبلغ سن العشرين ستودع مرحلة المراهقة، فإن كنت متحرراً من الإدمان، فستكون منمنعاً بميزة رائعة، فستكون مسيطراً على بدنك وحياتك، وتكون قد حققت نصراً عظيماً وتستحق عليه جائزة.

**مبارك!**

**أنت متحرر من الإدمان!**

أول رجب القبة العذراء

هل لديك دمية باربي، استمر في القراءة وسوف تكتشف أن باربي تبدو كما لو كانت حقيقية. لا تتوقف الآن، لديك فقط قرار آخر لنقرأ عنه.

## الخطوات العشر الهيسرة

١. هي العجالات الموضحة بالأسفل، اكتب أسماء الأشخاص الذين سيتأثرون لو أنك انغمست في الإدمان. وإن كنت مدمناً بالفعل، فاكتب أسماء الأشخاص المتأثرين بالفعل الآن.



٢. ارسـم صورة أو اصنع صورة بملصقات القص واللصق أو دون كلمات تصف ما تريد أن تكون عليه حياتك الزوجية في المستقبل.

٣. فكر في شخص مدمن تعرفه. ما التأثير الذي خلفه الإدمان على حياته؟

٤. اذهب إلى محرك البحث المفضل لديك على شبكة الانترنت واكتب في مراجع البحث: "كيف أتجنب الإدمان" أو "كيف تغلب على الإدمان". ستجد كما وهباً من المعلومات النافعة.

٥. باستخدام أحد المخارج الخمسة، تحيل موقفاً ينضم صعوباً بمارسها الاقران عليك امام المرأة وأنت تقول لهم "لا".

- كن مباشراً
- استخدم الدعابة
- استخدم والدك كدرية
- اقترح بديلاً
- لا تجلس في مجالس السوء

٦. اكتب الامور التي تجعلك في حالة طبيعية من السعادة والنشوة.

التذكيرية على دولا بك  
دفتر مذكرا تك (هل هذا  
اكون عليه؟) اسأل نفسك  
تواجه فيها قرارا صعبا.

هل يتناسب  
ذلك مع ما  
أريد أن  
أكونه؟

علق هذه الرسالة  
أو مرأتك أو أجدتك أو  
يتناسب مع ما أود أن  
هذا السؤال في كل مرة

٨. ضع قائمة بالأشخاص أو الامور التي تلهمك. اقض معهم وقتك. غدا الذنب الطيب.  
الأشخاص الذين يلهمونني

الاشياء التي تلهمني (كتب، أفلام، محلات، موسيقى، صور).



٩. ان كنت مدمنا، التمس المساعدة على الفور. تحدث إلى شخص ناضج تثق فيه  
أو زر استشاريا أو اقرأ عن موضوع أو اذهب الى قسم الاستشارات. لا تنتظر  
يوما واحدا.

١٠. اكتب ثلاثة أسباب وجيهة لكي تتجنب مشاهدة المواد الإباحية.





## قيمة الذات



# الأدوار العشرة

التي ينبغي عليك معرفتها  
بشأن تقدير الذات...





لا نأبى أكبر محاربا من كونا غير متواقفين. ولكننا الحواب  
الهضبة في ديانا - وليس عيوبنا - هي التي تسب لنا الريب.  
منح نسال انفسنا: «من اكون انا حتى اكون دكبا وبهيا ووسيمها  
ووهوبيا ورائعا» هي الواقع. ما الداعي لكيلا تتمتع بذلك؟

— ماريان ويليمسون

كانت هناك اختبار - يفصل بينهما عام واحد فقط - تلهوان وتلعبان على الأرجوحة في إحدى  
المطلات. ومرت عليهما فتاة لم يعرفها من قبل وشاركتها اللعب. وبعد دقائق معدودة من لعبها معهما،  
أشارت الفتاة إلى الأخت الكبرى وقالت: "لماذا أنت باهرة الجمال؟" ثم أشارت للأخت الصغرى وقالت:  
"ولماذا أنت قبيحة؟".

ورغم ان الفتاة الثالثة كانت غريبة تماما عنهما. إلا أن كلماتها كان لها تأثير مدمر على تقدير  
الأخت الصغرى لنفسها. مما سبب خلافا ومقارنات بين الشقيقتين لسنوات عدة.  
ولكم ابغض من قال: "إن العصا والحجارة ستكسر عظامي. أما الكلمات فلن تؤذي". فالكلمات غير  
اللطيفة قد تحطمك، مثلما تفعل الكثير من الأمور الأخرى، كالرسوب في امتحان أو خلاف الوالدين.  
فشعور المرء بتقدير كبير لذاته ليس بالأمر اليسير، ثقی في ذلك.

ما الذي أعنيه بتقدير الذات؟ تقدير الذات هو رؤيتك لنفسك. ويطلق عليه أسماء أخرى. مثل:  
صورة الذات أو الثقة بالنفس أو احترام الذات. وأنا أفضل مصطلح "الذات" لأنني اعتقد انه يتضمن  
شيئا غير موجود بالمصطلحات الأخرى. فما هي قيمة ذاتك؟ هل فهمت ما ارمي إليه؟

**يرتفع أو ينخفض  
فبرغم ان تقديرك لذاتك قد**

**فإن قيمتك الحقيقية لا تتغير أبدا.**

فما قيمة ذاتك؟ انها اكثر بكثير مما قد تتخيل. وكما تقول إحدى المقولات القديمة: "كل منا  
بارع على نحو ما".

فما ستقدم عليه بشأن قيمة ذاتك هو اخر قرار من القرارات الأكثر أهمية التي ستتحدها هي  
مراهقتك. ولكي تسلك السلوك القويم، عليك ان ترى افضل ما فيك وأن تكون لديك شخصية قوية وأن  
تتعلم ان تتقبل نفسك بكل ما فيها من عيوب. وبالطبع، لديك مطلق الحرية لاختيار الطريق الخاطئ  
عن طريق الاكتراث المرضي براء الآخرين وعدم قيامك بشيء لتحسين نفسك والمقالة في نقد نقاط  
ضعفك.

والتمتع بقيمة مرتفعة للذات لا يعنى رضاك التام عن نفسك، بل يعنى ببساطة انك تتمتع بنقطة  
كبيرة بذاتك وأنت راض عما أنت عليه.

وتمتعك بقيمة مرتفعة لذاتك سيساعدك على،

• تحمل ضغوط الأقران

• تحرب أشياء جديدة ومعرفة الناس حدد

• مواجهة الأخطاء ومواقف الفشل وخيبة الأمل

• الشعور بأنك محبوب ومرعوب



أما الشعور بانخفاض قيمة ذاتك فقد يؤدي بك إلى،

• الاستسلام لضغوط الأقران

• تجنب تكوين صداقات جديدة

• الانهيار خلال الأوقات العصيبة

• الشعور بأنك منبوذ وغير مرغوب فيك

ويقول "ماكسويل مولتز" في هذا الشأن، "شعورك بانخفاض قيمة ذاتك أمر كالقيادة مع شد مكابح اليد"، وإليك خبراً ساراً، لا يهم ما قد تظنه بنفسك اليوم، فبمقدورك أن تعلى من قيمة ذاتك ببساطة عن طريق التفكير والتصرف بشكل مختلف قليلاً. إنها ليست عملية جراحية.

## استبيان قيمة الذات



لكي تعرف رؤيتك لذاتك، عليك إجراء هذا الاستبيان البسيط.

نعم	255 المتسا	ضع دائرة حول اختيارك	
٥ ٤ ٣ ٢ ١		١. أقبّل نفسي بوجه عام.	
٥ ٤ ٣ ٢ ١		٢. أثق بنفسى.	
٥ ٤ ٣ ٢ ١		٣. أنا راض عن مظهرى.	
٥ ٤ ٣ ٢ ١		٤. أستطيع التعامل مع التعليقات الوقحة أو البذيئة.	
٥ ٤ ٣ ٢ ١		٥. لدى مواهب ومهارات رائعة.	
٥ ٤ ٣ ٢ ١		٦. أنهى ما أبدأ فيه.	
٥ ٤ ٣ ٢ ١		٧. أسعد لنجاح الآخرين، حتى الأقرب لى.	
٥ ٤ ٣ ٢ ١		٨. أدفع نفسى بانتظام لتجربة أشياء جديدة وتوسيع منطقة الراحة الخاصة بى.	
٥ ٤ ٣ ٢ ١		٩. أرى نفسى شخصاً رابحاً.	
٥ ٤ ٣ ٢ ١		١٠. لقد حققت بعض الأمور المهمة فى حياتى.	



أنت تتخذ الطريق القويم. هو اضرب عليه !



أنت تتخطى بين الطريق القويم والطريق الخاطئ. انتقل إلى الطريق القويم !



أنت في الطريق الخاطئ. اقرأ هذا الفصل بتركيز.



الحقيقة أن كل المراهقين يعانون من الشعور بانخفاض قيمة الذات في وقت ما وعلى نحو معين. حتى أولئك الذين تبدو عليهم ثقة عارمة. ويتكون هذا الفصل من ثلاثة أقسام. في قسم **مرأة الآخرين وموارد الخصم** سنتناول سبب الأذى الناتج عن الإنصات لأراء الآخرين فيك، وقسم **لشخصه والكفاءة** سوف يبدى لك منهجاً علمياً لبناء قيمة الذات وهي النهاية يتطرق قسم **هرمه** **عدوك** إلى كيفية التعامل مع مقاسى الحياة التي تلم بنا بسهولة.

## مرأة الآخرين ومراة الحقيقة

هل ذهبت ذات مرة إلى إحدى حدائق الألعاب لترى المرايا 'المجنونة'؟ فمن الطريف أن ترى نفسك في المرأة طويل القدمين أو تجد وجهك وجسمك ملتويين أو مقطوعين تماماً. وأنت تضحك لهذا المشهد لأنك تعرف أن هذه ليست حقيقتك. والسؤال الآن، عندما يتعلق الأمر بكيفية شعورك تجاه ذاتك، هل امرأة تنظر إليها، المرأة الزائفة أم الحقيقية؟ وكما ترى، هأمامك مرأتان فاختر بينهما، واحدة سأطلق عليها امرأة الآخرين، والأخرى سأطلق عليها امرأة الحقيقة، امرأة الآخرين ما هي إلا انعكاس لكيفية رؤية الآخرين لك، أما امرأة الحقيقة فهي انعكاس لحقيقتك.

ومراة الآخرين تستند إلى صورتك بالمقارنة بالآخرين. وقد تؤديك إلى التفكير في أشياء مثل، أنا أجمل من هذه الفتاة، أو هو أكثر منى أناقة، وفي المقابل، تستند امرأة الحقيقة إلى إمكاناتك وقدراتك الحقيقية.

ومراة الآخرين تنقل الصورة الخارجية - فأنت تنظر إلى مظهرك الخارجى لتعرف من أنت، أما امرأة الحقيقة - في المقابل - فإنها تنقل صورتك الداخلية - فأنت تنظر إلى داخلك وصولاً لحقيقة ذاتك.

مرأة الحقيقة

- صادقة
- تستند إلى شخصيتك الحقيقية
- تهتم بالباطن
- مصدرها الضمير والوعي بالذات
- تشمل إمكاناتك في كل يوم

مرأة الآخرين

- " ما يقوله الآخرون عنك (صورتك)
- تعتمد على مقارنتك بالآخرين
- تهتم بالظاهر
- مصدرها وسائل الإعلام
- تقتصر على اليوم فقط

فكر في الأمر إذا ما جاءت صورتك من مرآة الآخرين. والتي تمثل انعكاس رؤية الآخرين لك. وقتها، سوف تفكر في أن هذا الانعكاس هو حقيقتك. وسوف يصبح ذلك عنوانك لدى الآخرين وستشعر بالارتياح لذلك. سوف تنسى أنك تنظر في مرآة غير طبيعية. ولقد كتب "ستان هيرمان" عن المرأة قائلاً،



عندما اكتشف البشر المرآة  
بدأوا يفقدون أرواحهم  
والسبب بالطبع هو أن  
البشر بدأوا يشعرون أنفسهم  
بصورهم في المرآة بدلاً من  
أنفسهم هم  
فاعجب الآخرين رأيها  
ولكنها من أسوأ الأنواع المشوهة للصور  
فإنك أب تطرت إليها  
لن نرى سوى  
انعكاسات لانعكاساتك  
تشوهات لتشوهاتك

ولتعرف أي مرآة تنظر إليها، أجر هذه التجربة. في مرآة الآخرين، اكتب ما قد يذكره الآخرون واصفين إياك. واعني بالآخرين المجتمع عموماً، والأصدقاء والمعلمين والجيران وغيرهم. وهي مرآة الحقيقة، اكتب ما قد تذكره واصفا شخصيتك الحقيقية. فحقيقتك تمثل أفضل ما أنت عليه وإمكاناتك. ولتلتمس إجابة شخص يثق بك تماماً، كامك أو أبيك أو جدتك. حاول أن تتخيل نظرة الخالق لك.

وقد أجرت التجربة فتاة في العام النهائي من المدرسة الثانوية تدعى 'كيلى' وتبلغ من العمر ١٧ عاماً. وكان ما كتبت كالتالي،

مرآة الحقيقة

(ما أصف به نفسي الحقيقية)

- محبة للمرح
- عطوفة
- اجتماعية
- واثقة بنفسي
- واثقة بعلاقاتي

مرآة الآخرين

(ما يصفني به الآخرون)

- معروفة
- فصيحة
- وصيفة
- متحمطة
- معصومة

فلتجرب الأمر من خلال الإجابة على الأسئلة التالية.

مرآة الحقيقة

(كيف أنظر الى نفسي بنسى  
الحقيقة؟)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

مرآة الآخرين

(كيف ينظر الآخرون لي؟)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

والآن، انظر الى القائمتين. واسأل هي اي المرأتين اجد نفسي - في مرآة الآخرين ام في مرآة الحقيقة؟ ان كنت مثل اغلب المراهقين (والبالغين)، فانت تستمد صورتك عن نفسك من خلال مرآة الآخرين وليس من خلال مرآة الحقيقة. اي انك تشكل رأيك عن نفسك من خلال اراء الآخرين. وفي بعض الحالات يرى الآخرون بالفعل افضل الأشياء لديك. ويكون النظر في مرآة الآخرين مثله مثل النظر في مرآة الحقيقة. هان كان الأمر كذلك، فانت محظوظا! ولكننا في اغلب الحالات، نستمد اراءنا عن انفسنا كثيرا من كيفية رؤية الآخرين لنا وقليل جدا من حقيقتنا.

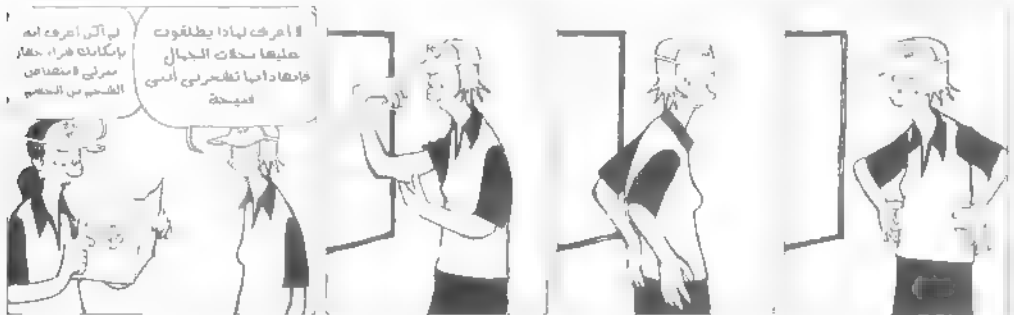
## شروخ في مرآة الآخرين

النظر في مرآة الآخرين أمر سيئ لأسباب كثيرة،

**مرآة الآخرين غير واقعية.** لقد روجت وسائل الاعلام الأكذوبية ان المظهر هو كل شيء في الحياة. ولقد صدقنا هذه الأكذوبية! فتقاهتنا تملئ علينا انك ان كنت وسيما او نحيفا او رياضي الجسم، فسيكون كل شيء ملك يمينك - الشعبية والاصدقاء المقربون والنجاح والسعادة. ويقول الروائي الروسي ليو تولستون: "من المدهش مدى انخداع الجميع بالوهم القائل بجمال الخلقة دليل على الصلاح". وكفى المشكك في ان الصور المحزنة لدينا عن الصورة التي ينبغي ان نكون عليها تأتي من الافلام السيمائية والمجلات التي تصور نماذج غير واقعية للكمال.

MARK PITT

لقطة المحظوظة





## وكتبت الكاتبة "جورجيا بيفرسون"

لقد وضع لتلمار دوسان الاعلام الاحمر مرصسا من المظفره والسب ان ما لدى شكل المظفره؟ حاش دعه  
لنأفة بدسه مستحله التحقيق سيدات مثاليات المظهر ، رياضيون لا يعرفون الحسرة ابدا ، الملاس والمال والنجاح  
والحب هي أسماء اللعبة ولكن ما هو السندان بالنسبة للمراهقين؟ باختصار ، إنه الواقع  
فما يبدو طبيعيا ومرغوبا هو ان تصبح الفتاة انحف وأنحف . فالمتيات محاطات بعارضات أزياء  
ما بين الثانية عشرة والثالثة عشرة من عمرهن وناقصات الوزن بشكل خطير ويرتدين ملابس كى  
يبدو مثل السيدات البائغات . وينهاى على الفتيات رجال أصحاب بشرة بيرونية ويتصرفون بشكل  
غير أخلاقي لا معقول ويرتدون ملابس فاخرة . وتقدر الإحصائيات أن حوالى ٥ ٪ فقط من السيدات  
يتمتعن بالجسم الطويل النحيل الذى تملكه اغلب عارضات الأزياء . ورغم ذلك هذا هو شكل الجسم  
الوحيد الذى تطمح اليه كل فتاة وهو شكل الجسم الوحيد الذى يقبله المجتمع .  
ولوسائل الاعلام تأثير كبير لدرجة اننا بدأنا نعتقد اننا ينبغي ان نبدو مثل العروسة باربى ، ولكن  
هل يستطيع أى منا ذلك؟ ويحدثنا موقع Adiosbarbie.com عما يعنيه ذلك ،



لو كانت العروسة باربى فتاة حقيقية ، لكان طولها  
٥ ، ٩ قدما وبلغ طول عنقها ضعف طول الرقبه البشرية  
الطبيعية . وبلغ وزنها ١١٠ رطلا ، أى ٧٦ ٪ فقط من وزنها  
الصحي . ولكانت مقاييس جسمها ٢٨ ١٨ ٢٢ ، ولكانت  
قدمها أصغر من أن تتحمل وزن جسمها عندما تمشى  
وبالمثل ينبغي ان يكون للفنان عصابات بارزة  
فى جميع ارجاء جسمهم مثل نجفسيه " حتى  
حو اكستريم " البطولية وإن كانت هناك صورة  
لشخصية جى اى جو بالحجم الطبيعي ، لكان عرض  
صدره ٥٥ بوصة وعرض عضلة عضده ٢٧ بوصة ، أى  
أن هذه العضلة ستكون فى حجم حصرة تقريبا وأكبر من  
مثلنها لدى أفضل لاعبي كمال الأجسام .

امر سخيف! ولا عجب اننا نشعر بالنقص عندما نقارن أنفسنا بعارضى الأزياء الذين يظهرون على  
صفحات المجلات أو شاشات التلفاز . وينساءل الكاتب "تود هيرتز" "مطامير سع حد الكمال وشعر سع  
حد الكمال" حكمة مة سع حد الكمال يشبه سع حد الكمال فاما سع حد سع حد فلا يشبه سع حد الكمال . حال سع  
الأحوال؟" . لا أعتقد ذلك .

**مرآة الاخرين دائمة التغير** ان كان إدراكك لذاتك يأتى من كيفية رؤية الآخرين لك ، فلن  
تشعر أبدا بالاستقرار . لأن الأراء والمواضات دائمة التغير . ومن العسير أن تتماشى معها . وستبدأ فى  
التفكير مثلما فكرت شخصية "أليس" هي "أليس فى بلاد العجائب" .

سأل اليسروع أليس : "من أنت ؟" فأجابت أليس وهى حلى دوعا ما "لا اعرف ،  
سيدى ، انا موحدة الات وحسب . فعلى الأقل أعرف من كنت عندما استيقظت هذا  
الصباح ، ولكنى أعتقد انى عبرت بالتأكيد منذ ذلك الوقت عدة مرات .



وليس تغير مجلات الموضة التي تسير عليه. فستجد مقالة تتناول أسباب رضاك عن الجسم الذي ولدت به. ولكن في الصفحة المقابلة ستجد إعلاناً عن كيفية تحسين مظهرك عن طريق إجراء عملية تجميل. إذن، فأى الأمرين ستختار؟

وكما قالت لى إحدى الفتيات من قبل، "تحاول أغلب الفتيات أن تساير الاتجاهات الحديثة. واثنتين بذلك تضعن الكثير من الضغوط على أنفسهن لأنكن تودن أن تكن مثل عارضة بعيتها، ولكنكن تودن أن تكن أنفسكن أيضاً".

### مرأة المجتمع ليست دقيقة. أنت أكبر

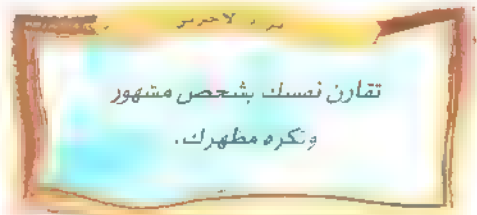
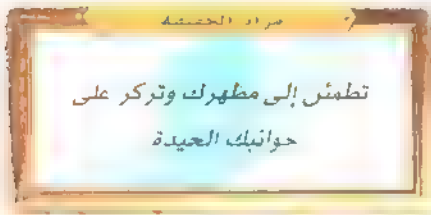
بكثير من آراء الآخرين. أنت أكبر بكثير من نظرتك إلى مظهرك الخارجى. فأنت لديك جمال ومكانات لا يعرفها أحد، حتى أنت. احذرى امرأة الآخرين.



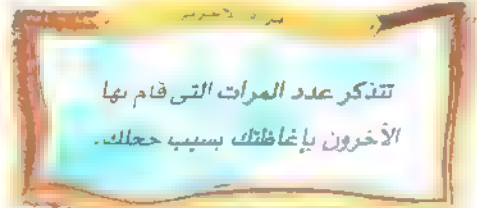
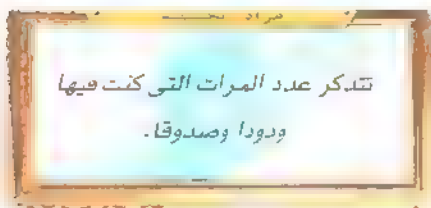
### مراتى. يا مراتى

كل يوم تختار أن تنظر إلى امرأة الآخرين أو امرأة الحقيقة. كل يوم تختار أن تركز على عيوبك أو مميزاتك. دعنا نلق نظرة على ثلاثة أوقات يشيع فيها الوقوف أمام المرأة.

### وقت الاستعداد. كل مرة تنظر فيها إلى المرأة للاستعداد ليومك أو ليوم مشحون فقد

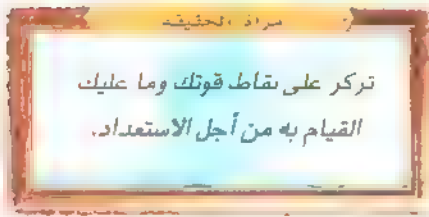


وقت الشعور بعدم الثقة فى النفس عندما تكون مع مجموعة من أصدقائك وتشعر بعدم الثقة فى نفسك (كما يحدث معنا جميعاً أحياناً). فقد



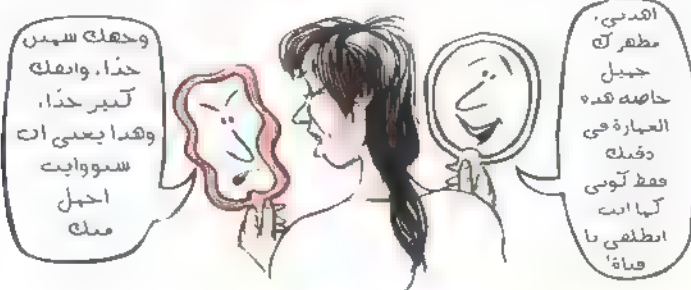
**وقت الشجاعة.** عندما يتناك الرب وانت تجرب شيئا جديدا، مثل التقدم للانضمام لفريق

رياضي، فقد:



وعندما تكون مرأة الحقيقة هي مصدر الهامك فهذا سيمدك بالقوة لمواصلة حياتك. اما ان كان المصدر هو مرأة الاخرين فستعرض لاستعراض مستمر والاختيار لك. وأتذكر الآن ما قالته 'جوليا دوفيلرز' - مستشارة شبنون المراهقين -، "لا يمكنك ان تعيش حياتك وانت في قلق من ان العالم بأسره ينظر لك. وعندما تدع اراء الاخرين لتكون الزاوية التي تنظر منها لنفسك، فانت بذلك تتخلي عن قوتك... ومفتاح الشعور بالثقة هو أن تبصت دوما إلى الصوت الصاعد من داخلك... شخصيتك الحقيقية".

مرأتى، يا مرأتى المعلقة على الحائط من الأجل؟



## الشخصية والكفاءة

هيب ان طبيبك قد أخبرك لتوه انك تعانى من مشكلة طبية بالقلب وقد تحتاج لاجراء جراحة عاجله. وامامك جراحتان لختيار بينهما. الاول - الجراح الطيب - الذى يسمع بسمعه طبيه باعتبارده شخصا امينا يعتنى تماما بمرضاه، الا ان المشكلة انه لم يجر جراحة قلبية من قبل. والاختبار الثانى هو الجراح الماهر ذو السمعة ذائعة الصيت كجراح قلب ماهر. ولكن المشكلة الوحيدة انه غير امين ومعروف عنه إجراؤه للعمليات الجراحية من اجل المال فحسب؛ حتى وان لم تكن ضرورية للمريض.

همس ستختار؟ الجراح الطيب الشخص العظيم المفتقر للمهارة أم الجراح الماهر الشخص المتمرس ولكنه كاذب؟

ما تحتاج إليه بحق هو طبيب امين وماهر معا، طبيب يمتلك الشخصية والكفاءة معا. فثمة مكونان يشكلان الجراح الناجح، الشخصية والكفاءة. ومن المثير انهما المكونان الأساسيان



لتكوين قيمة مرتفعة للذات. ودعنا الآن نعرفهما،  
 الشخصية هي ما أنت عليه والصفات التي تملكها. واعتقد ان تعريف حتى الكشافة يقدم لنا تعريفاً  
 ممتازاً للشخصية. حتى الكشافة اهل للثقة ومخلص. ومتعاون وودود ومهذب وعطوف ومطيع ومرح وغير  
 مبذر وشجاع ويعنى بالنظافة وجدير بالاحترام.  
 الكفاءة هي ما أنت ماهر فيه وموهبتك ومهاراتك وقدراتك. فحين نعجب بالاشخاص ذوي الكفاءة  
 الذين يمتنعون بالمعرفة والخبرة سواء كان ذلك في اصلاح السيارات او العرف على آلة موسيقية او  
 ممارسة رياضة الجولف او تذكر الاسماء او حل معادلة من الدرجة الثانية  
 وتدرس الجدول الاتي لترى في أي مربع ستضع نفسك:

## مربع الشخصية والكفاءة

### الشخصية

النجوم السنوات	المبدعون السنوات
<ul style="list-style-type: none"> <li>قيادة</li> <li>أمين</li> <li>شجاع</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>موهوب</li> <li>عند</li> <li>أناي</li> </ul>
ذوو الامكانيات العالية السنوات	المتراخون السنوات
<ul style="list-style-type: none"> <li>ثابت</li> <li>أمين</li> <li>تنقصه الشجاعة والابداع</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>كسول</li> <li>غير أمين</li> <li>سلبى</li> </ul>

الكفاءة

**المبدعون (شخصية منخفضة وكفاءة عالية)** هم الأشخاص الذين يتمتعون بمواهب ولكنهم يمتنعون لقوة الشخصية او النسيج الثقافى. وانا اطلق عليهم اسم المبدعون لأنهم يبدعون مواهبهم. هم قادرون على القيام بشيء كنبرد باهجة ولكنهم لا يقومون بذلك لأنهم لا يفكرون الا في انفسهم. فعلى سبيل المثال. تدبر حال الرياضيين المشهورين الذين ينظر إليهم كنماذج سيئة للمراهقين المعجبين بهم.

**المتراخون (شخصية منخفضة وكفاءة منخفضة)** وهم اشخاص ذوو موقف في الحياة! هم لا يهتمون بشان الآخرين ولا بانفسهم كثيرا. مثلهم مثل الركام. فالركام يضع في مكانه فحسب ولا يقوم باى عمل مفيد ولن يذهب لأى مكان هم يحتاجون الى تعبيرات جذرية في حياتهم. اعتقد اننى ذكرت ما يكفى عنهم.

**ذوو الامكانيات العالية (شخصية مرتفعة وكفاءة منخفضة)**. وهم أناس جيرون وأمناء. ولكنهم لم يغيروا من انفسهم لتوسيع قدراتهم. ولأنهم يتمتعون بأساس الشخصية، فلديهم إمكانيات

عالية للوصول لمرتبة النجوم. لذا فإن كثيرا من المراهقين في هذا المربع، وهم يتمتعون بصفات رائعة، ولا يحتاجون سوى إلى أن يدفعوا أنفسهم قليلا للأمام.

**النجوم (شخصية مرموقة وكفاءة مرموقة)** وهم اناس جيدين يملكون مهارات فائقة. وقد عمل هؤلاء الأشخاص بجهد لتحسين مواهبهم ولكن ليس على حساب الآخرين. وهم لم يصلوا إلى حد الكمال ولكنهم يحاولون ذلك.

ولحسن الحظ، فهناك عدد كبير من مرتفعي الامكانيات والنجوم يفوق عدد المتراخين والمبددين. وعلاوة على ذلك، فكل شخص لديه القدرات لكي يكون نجما. فقط عليك أولا تقرير انك ترغب في اجراء تغيير، ثم اصنع شخصيتك وكفاءتك معا في ذات الوقت، كما ساشرح لك فيما يلي.

## قوس نصر قيعة الذات

منذ بضع سنوات مضت، وأنا اقود سيارتي في باريس. شاهدت احد المعالم الأكثر روعة التي شاهدتها في حياتي: قوس النصر. وهو قوس جميل مبني على الطراز الروماني ويرتفع نحو ٥٠ ياردة ويبلغ عرضه ايضا ٥٠ ياردة. وقد أمر نابليون - الإمبراطور العظيم - ببنائه منذ مائتي عام تقريبا. وحول هذا القوس يوجد طريق دائري ضخم يتكون من سبع حارات، وهو مشهور بحوادثه. وبينما انا مشدود نحو هذا القوس المثير للإعجاب، توقفت سيارتي في منتصف الطريق. ولم يرحمني الفرنسيون - ولسان حالهم يقول سانخ أمريكي اخرق آخر - فاخذوا يلوحون بأيديهم ويطلقون السياب بلقمتهم الفرنسية. ولكن، كان ينبغي عليك رؤية هذا القوس!



وعملية بناء الشخصية والكفاءة المؤدية في النهاية الى اعلاء قيمة الذات موجودة في معمار القوس، أو ما اطلق عليه "قوس نصر قيمة الذات"، فمن جانب ستجد اساسات الكفاءة، المواهب والقدرات والإنجازات والصحة البدنية، وعلى قمة القوس ستجد حجر الزاوية والقرارات الذكية وهي التي تمسك حبات العقد معا.

## أساسات الشخصية

رغم ان هناك كثيرا من الأمور التي تنسب الشخصية، إلا ان هناك ثلاثة أمور أساسية وهي، الأمانة والخدمات العامة والإيمان.

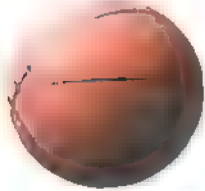
الأمانة هي ان تكون صادقا فيما تعرف انه حق، وان تكون امينا مع الجميع بمن فيهم انت، ويقول "شيكسبير"، 'كن صادقا مع نفسك'. فلا تقش في الامتحانات ولا تكذب على والديك بشأن مافعلته الليلة الماضية ولا تبتسم في وجه شخص ما وتحدث عنه بالسوء من وراء ظهره. فالأشخاص المتمتعون بالأمانة كاملون أو تامون، مثل العدد الصحيح الذي تدرسه بالرياضة فهم يعرفون أين يقفون وموضعهم من الحياة.

كيف تكون الأمانة مصدرا لقيمة الذات؟ تمتعك بالأمانة يكسبك طمأنينة داخلية، وإن كنت متمتعا بهذه الطمأنينة الداخلية، فسيكون بمقدورك التعامل مع أغلب المواقف إن لم يكن كلها، حتى الغتبات الوقحات والأزمات العاطفية المحطمة للقلب والمواقف المحرجة الكبرى. وقد استضاف أحد البرامج الحوارية دكتورة "لورا" والتي قالت، "لا تقلقوا بدرجة كبيرة على تقديركم لذواتكم، لتقلقوا أكثر على شخصياتكم. والأمانة هي لبنة الشخصية".

والآن، اذا كنت مثلما كنت انا ومثل معظم المراهقين الآخرين الآن، فستعرف اخطاء وتضطر الى الالتفات لجانب الأمانة في شخصيتك والعمل على تحسينه، فلا يوجد انسان كامل. لذا فإن كنت في حالة من الاضطراب، اصلع من نفسك. لا تحاول ابدا أن تنكتم على خطأ. فهذا لن يؤدي الى تصاقم المشكلة. وقد قال 'ريتش بيتينو'، المدرب بالاتحاد القومي لكرة السلة،

«الكلام يجعل المشكلة جزءاً من المستقبل؛

الماضي -



في عام ١٩٧٤، تم توجيه الاتهام الى الرئيس "ريتشارد ام نيكسون" وهو الرئيس السابع والثلاثون للولايات المتحدة، في فضيحة "ووتر جيت" فظهر على شاشات التلفاز المحلي وانكر تورطه في الفضيحة قائلا، "لست محتالاً". وفيما بعد انضحت الحقيقة. فظهر ما سيحدث وحاول تغطيته فعلته. وقد صدمت الأمة لدرجة انه أجبر على الاستقالة والعار يطارد. فقد كانت التغطية اعظم إثما من الخطأ. فالتناس يتسامحون مع الأخطاء سريعا، ولكنهم لا يتسامحون بسرعة مع التغطية على الأمور.

اخبرني والداي انني عندما كنت في حوالي الثامنة من عمري أضربت النار في ناهضة منزل جاري. من اجل اللعب فحسب. ثم خرجت النيران عن السيطرة وكادت تمتد للمنزل بأكمله. ولك ان تتخيل كم كان جاري - السيد "بيكهام" - شائرا وقد اكتسبت سمعة سيئة بين الجيران بأنني سبب للمشكلات.

ومحاولة منه لمساعدتي على التخلص من مشاعر الدبب داخلي، لفتني ما اسماء الخطوات الأربع للاعتذار وهي تعني انه عندما ترتكب خطأ ما، فاعند عنك اربع مرات. لذا قمت بتنظيف بئر نافذة السيد بيكهام. ونظفت فناء منزله، وقمت ايضا بعملين كاعتذار عن الحريق. ولك ان تصدق هذا، بدأ السيد "بيكهام" يحبني بالفعل واستعدت سمعني في المنطقة التي اقطن بها. وهكذا اطلقت الخطوات الأربع للاعتذار.

لذا عندما تخطي طبق الخطوات الأربع للاعتذار وان كذبت كذبه كبيرة على والدك، فاصح الامر اربع مرات. ولربما هذا يعني انك ستولي عسيل الاطباق والاواني في احدى الليالي وتخطف السيارة وتكتب خطاب اعتذار ولا تكذب عليهما مجددا. حاول اصلاح الأمر بدلا من التغطية عليه - وهذا هو معنى الأمانة.

قال "ويلزورد جريفل" ، "إن الخدمات

التي نقدمها للآخرين هي الإيجار الذي

ندفعه مقابل المكان الذي نشغله على

هذا الكوكب". عندما تفكر في الأمر بواقعية، فستجد

أننا نمتلك الكثير مما يجعلنا نقدم على الكثير اعترافا

منا بالجميل. ولتغ ما يلي،

• كنت تقرأ هذا الكتاب الآن، فأنت أفضل كثيرا مما يقرب

من مليار شخص لا يعرفون المرء.

• إن كان لديك مكان تؤوي إليه وطعام في الثلاجة وملابس

ترتديها فادعني مما يقرب من ٣ مليارات إنسان دخلهم

اليوم أقل من دولارين

• إن كنت تستطيع الذهاب لدار العبادة وإقامة شعورك

في حجرة واحدة من حجرة دافئة، فاحسن حظك

في هذه الدنيا. وفي حضانة كبرى في جامعة

• إن كان لديك حبة البيلة، فأنت أوفر حظا من واحد من كل خمسة اشخاص سيؤوون الى فراشهم الليلة

حائض

ولأن الخالق قد انعم علينا بالكثير ينبغي علينا ايضا العطاء ولا نقاجا لانك حين تعطى سنجد المصير وقد كتب لنا "جور" من مدرسه "الدرجس" الثانوية عن مرة شجعه فيها معلمه لكي يساعد المشردين،

• شريت شطيرتين من ماكدونالدز واحذت في النحول بسيارتي ومع صديقي حتى وجدنا رجلا مشردا

في الشارع فنزلت من السيارة وقدمت له الطعام. وكان معتنا لى للغاية. وجلست وتحدثت معه قليلا ثم عادت

الى المدرسة أشعر بشموخ رائع داخلي، ويكمنى أنني عرفت أن الرجل لن ينام حائفا هذه الليلة

وهذا الموقف يذكرني بمشولة سمعتها من قبل "الخدمات" التي تقدمها للأحرار مثل الجلوس

حاحب لهدف هسري الجمع ما نفعله ولكنك وحدك ستشعر بالدفع! والامر الرابع بخصوص

تقديم الخدمات والبطوع لادابها هو ان هناك سبلا لا نهائية للقيام بذلك: اقضاء حيوان اليف او ان



تكون اخا اكبر أو تكوئى أخاً كبرى لأطفال يحتاجون للمساعدة أو إلقاء دروس بمدرسة للفقراء، أو تقرأ كتاباً للأطفال بمستشفى، أو تقدم مساعدة للمحاربين القدامى، أو الانضمام لمؤسسة اجتماعية تقدم خدمات عامة، أو إلقاء خطب عن أضرار المخدرات، أو مجرد أن تكون لطيفاً مع من هو فى حاجة لذلك. هل ادركت ما أعنى؟ وما يثير الدهشة أنه عندما تحاول أن ترفع من قيمة ذات شخص آخر، فإنك بذلك تزيد من قيمة ذاتك أنت. ويوضح المؤلف ناخانيال هاوثرن ' الأمر على النحو التالى:

«السعادة ملها مثل العرائس كلها سعبت وراها. هربت منك  
ولكنك انت اصرفت عنها واهتممت بالسنوات الاخرى، فستحدها  
ابنة البك طواعة وتقف برسافة على كعكك»



وقد تعلمت "شانون" ابنة عمى هذا بنفسها عندما تركت بيتها المريح المترف كفتاة صغيرة لتتطوع فى ملجأ فى رومانيا لعدة أشهر. وإليك جزءاً من أحد خطاباتها، عندما ذهبتا للملجأ لأول مرة، اثنايتنى صدمة ثقافية حقيقية. سرت فى الحجرة وشاهدت كل المواليد راقيدين فى أسرة المرض، محمقين إلى السماء. كما رأيت ثلاثة أطفال على سرير واحد. كان من الصعب جداً على أن أرى أطفالاً تبدو عليهم البراءة وهم يحتضرون على أسرهم. وادرت أن احتضن كل طفل منهم ولا أذعهم يموتوا. وأذكر أول مرة غلب الناس طفلة تدعى 'دينيسا' بين يدي لم أرد أن أضعها على سريرها لأننى علمت أن تلك قد تكون أول مرة لها تنام فيها بين ذراعى شخص ما بدلاً من أن تنام وحيدة على سرير معدنى بارد قاس. وبينما أطلع لها وهى نائمة استشعرت جمال روحها، وأدركت حينئذ أن الخالق يحب "دينيسا" مثلى ويرضى عنها.

وفى يوم آخر كنت أضع بعض الأطفال البائسين عامين فى أسرهم وكنت أحمل طفلين منهم. ولكن أخذ طفل آخر فى الكاء وادرنى أن أحمله. لم أستطع حمل الثلاثة. لذا حركت مقعدى وأنا أجلس عليه بجسدى نحو سريريه حتى أطمئنه. وبدأت أغنى له أغنية اعتاد والدى ان يغنىها لى عندما كنت صغيرة. وعلى الفور توقف الطفل عن البكاء وأخذ يستمع الى صوتى الذى لم يكن رائعا. وخيم علينا جو من الفرح فى هذه الحجرة بالملجأ الموجود برومانيا فى اقصى الأرض، البعيدة جداً عن وطنى. وأحببت هؤلاء الأطفال الذين كانوا يفتحون اذرعهم لى كى احملهم وكانوا يجرون نحوى مناديب امى. وكل يوم كنت اصلى للخالق ان يعزم عليهم فى المستقبل حياة أفضل من حياتهم الحالية. ولكن كنت سعيدة أننى تركت حياتى الأنانية لبضعة أشهر قلائل حتى اجدل هؤلاء الأطفال لحظات بسيطة من الاطمئنان والحب. ولن أستطيع ابدا أن أرد لهم ما منحوه لى من تغيير لحياتى للأبد.

مثل نقطه العطر الساقطة فى بركة صافية، ما تفعله من خير سوف يمتد إلى ما بعد رحيلك. وعندما عادت "شانون" إلى وطنها من رومانيا، أعدت عروضاً تقديمية فى المدارس والمؤسسات الدينية مشجعة الآخرين على التطوع للعمل فى ملجأ. ونتيجة لذلك، تطوعت عدة فتيات من المنطقة التى يقطن بها لتقديم خدماتهن برومانيا. ولكن كانت سعيدة عندما عرفت ان هناك من سيستمر فى الاعتناء بأطفالها.



إذا كنت أستطيع أن أمنع قلباً من أن ينفلت  
فلن أعيش بلا هدف  
إذا كنت أستطيع أن أمنع حياة من الألم  
أو أخفف من ألم إنسان  
أو أساعد عصفوراً نائها  
على أن يعود إلى عشه  
فلن أعيش بلا هدف

الإيمان يعنى الاعتقاد في امر دون ان تراه. وهو يأتي في صور عدة. بمقدورك الإيمان بنفسك وبالأخرين والإيمان بأنه من خلال العمل الجاد ستحدث أمور رائعة. فعلى سبيل المثال، أنت مؤمن بأنك إن أفلعت عن الوجبات السريعة ومارست التدريبات الرياضية فسوف تقلل من وزنك. وانت مؤمن أنك من خلال انتقاءك لخيارات ذكية فيما يخص التعليم والاصدقاء والمحدثات اليوم، فسيكون لك مستقبل باهر. فالإيمان يدفعك للعمل وبدون الإيمان لا يوجد ما تصبو إليه.

وثمة نوع من الإيمان في غاية الأهمية لكثير من المراهقين - الإيمان الروحاني. هل تعلم ان مخك مخلوق ومبرمج على التواصل الروحاني؟ فالأطفال الرضع يتوقون إلى ان يحملهم احد. والمراهقون يبحثون عن معنى وما يشعرون به القراع الروحاني لديهم. وعلى الأقل كان هذا ما توصل اليه ٣٣ خبيراً من اللجنة المستقلة لشئون الأطفال المعرضين للأخطار، والتي بحثت اسباب تعرض أطفال اليوم لأزمات. وفي تقريرهم الذي صدر تحت عنوان 'مبرمحون على التواصل'، خلصوا الى ان عقولنا تواقع الى معنى روحاني. ودرجوا التنمية الروحية والدينية كأحدى عشر دلالات للمجتمع المثالي. أمر مثير، أليس كذلك؟ وبالطبع فإن كل شخص يؤمن على نحو مختلف، وهذا أمر لا ضير فيه. ولكن تكثر الدراسات التي تبدي ان الإيمان الديني يبنى قيمة الذات لدى المراهقين. فكيف ذلك؟ فالإيمان،



### روح المراهق

- يساعد على الانصال بكيان أكبر من نفسك
- يعطيك مبادئ تلتزم بها في حياتك
- يساعد على الصمود السبيه للأفرا
- يمنحك شعوراً بالهوية والانتماء لكيان





وفى السنوات العديدة الماضية، تلقيت مئات من التعهدات الشخصية من مراقبين من كل مكان على سطح كوكبنا ودانما ما دهشت لكثرة ذكر الايمان والخالق ودار العبادة وما الى ذلك من امور. وهى الواقع. يشير اثبت الى أن الايمان هو ثانى أكبر عامل مؤثر فى حياتكم - الثانى بعد الوالدين. وأتذكر مشهداً لا ينسى من هيلم sign حول موضوع الايمان، حيث يسأل "جراهام" - رجل الدين - أخاه "ميريل" عما إذا كان يؤمن بالمعجزات.

**جراهام:** بنصم لباس لى فتيتى - هل انت من العنة التى تعلم بالروح وترى معجزات؟ اد لك يعتقد أن ما يحدث مرده إلى الحظ؟

**ميريل:** حدث ذات مره عندما كنت فى حمل أسى كنت حالسا على الأريكة مع "زادا ماكسى" كانت حالسـه بحوارى بوجهها الفاتن محمقة إلى، فديوت منها لأعانتها ولكنى أدركت فى الول قفلة من العلك فى فمى لذا استدرت، وأخرجت قطعة العلك من فمى ووضعتها فى كوب ورفى بحابت الأريكة لأواجه "زادا" ولكن فوجئت بها تنقبأ ما فى خوفها وأعرق ملامسها فادرك حينها أن ما حدث معجزة فكان يمكن أن أقبلها وهى تنقبأ وكان ذلك ليحيمنى فلبه حياتى من العلاقة بالحسن الآخر. وما كنت لأشقى منه أبداً.

أنا رجل المعجزات

وماذا عنك؟ هل تؤمن بالمعجزات أم ترى أن ما يحدث نتيجة للحظ؟ أو كما قال "البرت اينشتين"؟

هبة سبيلات فسلكنهما لنعبس حبابك. الاول أن ننصرف كما لو انه لا يوجد ما يعرف بالمعجزات والسبيل الثانى ان ننصرف كما لو ان كل ما يحدث حولك معجزات



وبالنسبة لى، فانا رجل المعجزات فانا اؤمن بان الخالق يحب خلقه ويطلع على كل واحد فينا واؤمن انه يسمع الدعاء ويسجيب له فكمال هذا الكتاب كان معجزة بالنسبة لى ماكد لاسطيع ذلك دون عون الخالق وسادكر ما قاله "مارتن لوتر" - المصلح الدينى العظيم - عندما قال: "لدى الكثير مما يتعين على القيام به اليوم فعلى ان اقضى ساعة اضافية متاملاً الكون". واليك جزءاً من خطاب كتيبه فتاة شجاعة تدعى "نيكى جان جونز"، والتى وصع ايمانها على المحك فى معركتها ضد مرض السرطان اللعين.

الى أسرتى وأصدقائى الأحياء

خلال السنة عشر شهرا الماضية، كانت لدى المرحلة لأعد نفسى على نحو أفضل للرحيل عن دنيانا. فليد أدرك أنه لا يهم ما تمر به من ظروف فى هذه الدنيا

وجد فريد بدلا من الشعور بالأسف على نفسي، مستودع في حصى النعم التي منحها لي الحافس، فانا ما رلت امتلك  
سقا سلمه فحسب بل ولدت في درعان سليمان كمان الذي عسان أي هم وادبان اسمع نهما وهم احاطت به العالم فقد  
أدركت أن جمالي الحقيقي يكمن بداخلي، وأن الحائق ينظر لي حسب ما في قلبي

اريدكم ان تعلموا أنني قد قهرت مرضي! قد تختلفون مع ما ذكرته بسبب النتيجة. فقد أخذ المرض ساقى وجعلنى  
قد شعرت مؤقنا وفي النهاية كان هو الشيء الذى سلبنى حياتى ولكنه لم يهرمنى بعد لانه لن يسلبنى انسامتى ولم  
يأخذ منى أفكارى. ولنى يحطم معنوياتى أبدا أبدا، لذا، **فقد فزت!**

وعندما أتذكر ما مررت به، لا أندم على شيء: لأن ما ربحته من مرضى أثمر بكثير من أى شيء فقدته  
وفي النهاية أود ان قول انى احكم جميعا جدا وانى سوف اكون معكم دوما وأعدكم انى ساد كركم ولكم حالص  
حبى العالء، "نيكى".

لكم أتمنى أن أقول لكم إن مرض "نيكى" قد قلت حدثه، ولكنها ماتت بعد فترة وجيزة من كتابتها  
للخطاب، وفي الواقع، ربما تكون قد أصيبت بالسرطان ولكن السرطان لم يمتلكها! وحتى في آخر أيامها،  
ألهمت أصدقاءها وأسررتها تحسين حياتهم. كان إيمانها هو منقذها.

## أساسات الكفاءة

لقد حضرت الكثير من اللقاءات وأنا مراقب حيث كان الخطيب يتحدث عن أمور مثل: 'أنت إنسان  
فريد، استشر الخير في نفسك' وكنت أخرج من الحجرة دون الشعور بأى اختلاف. فسماعك لشخص  
يقول لك أن تؤمن بنفسك لأنه قال لك ذلك لن يحرك لك ساكنا، إن لم تقم بشيء مختلف. ورغم  
أن الشخصية أمر حيوى لتحقيق قيمة عالية للذات، إلا أن هناك ما يحقق قيمة للذات أكبر من  
الشخصية. هما يبنى قيمة للذات أسرع من أى أمر آخر هو إيجاد وتنمية موهبة أو مهارة من نوع ما.  
وهذه هى الكفاءة، ولا يوجد بديل لها. وأساسات الكفاءة تشمل، المواهب والمهارات، والإنجازات  
والصحة البدنية.

كلما زادت سنوات عمرى، زادت قناعتى بأن كل إنسان يولد بمهارات  
ومواهب فريدة. ولكنها لا تظهر من تلقاء نفسها - عليك أن تنقب عنها  
بنفسك. أتذكر أن دراعى أصيبت بكسر وأنا طفل. وعندما شفيت ذراعى  
ونزعت الجبيرة عنها ظهرت على دراعى شعيرات البلوع. هذه هى الحياة. إن لم ندفع أنفسنا لتجربة  
أمور جديدة، فسضعف ونذبل، فلكنى ننمو، علينا أن نوسع من منطقتنا الخاصة بنا وننتقل إلى  
منطقه التحدى. كيف يتأتى ذلك؟ من خلال دفعنا لأنفسنا فى معترك الحياة والتجربة والمغامرة  
والسقوط ثم النهوض مجددا واستكشاف تحديات جديدة. فالكفاءة - مثلها مثل العضلة - لا يمكن أن  
تنمو إلا من خلال المقاومة.

وقد تعلمت "ميلودى" الآثار الناجمة عن إعلاء الثقة من خلال مواجهة التحديات.



للقدم الى احوقه الممنلة لكل الولايات *All Sitsler Choir* بوليه كساكي غلب انعماء في مجموعة مكونة من اربعة معيين وفي اول مرة طلب من معلم الموسيقى ان اعنى امام اصيل كتب بحسية واحد قلبى في الحيسان بعصف وشعرب بالعرق في كسى وارجمب سافاى وبعد ذلك اعين نيت كتر من عشرين مرة امام بحصيل وقد تمت على توسعه مثقلته الراحة الخاصة بي. لم اعد اشعر بالعصية وبالا ل و ثمة بعصى و علم على ساكون بحر

فكر في حياتك. هل أنت تبدد المواهب التي انعم الخالق عليك بها؟ أم أنك تدفع نفسك للأمام باستمرار وتتعلم أموراً جديدة؟ أعرف فتاة تدعى "روكسى" في الصف التاسع، والتي أصبحت مصممة وحائكة للملابس الرائعة وتستطيع عمل أي شيء على ماكينة الخياطة الخاصة بها. ورغم فخرها بمهارتها في الحياكة، إلا أن "روكسى" تقول، "لا أحد يعتقد أن الحياكة أمر ممتع". حسناً، فما هو الشيء الممتع؟ وبالنسبة لي، أعتقد أن أي شيء تستطيع التفوق فيه أمر ممتع. سواء كان الحياكة أو كتابة المقالات أو تنظيم الأشياء أو القراءة السريعة أو التدريس للأطفال أو تصميم مواقع الانترنت.

## منطقة الشجاعة



عندما كنت طفلاً كنت أخشى التحدث أمام الآخرين. ولكني أتغلب على حوحي. انضمت إلى فصل الخطابة في الصف السابع. في المرة الأولى التي تحدثت فيها في الفصل كنت في قمة الرعب. ولكن أخذ الأمر في التحسن مع كل مرة تلتها. وفي السنوات التالية لذلك، انضمت إلى فصول الخطابة لمساعدتي على تطوير مهارات التحدث لدى. ورغم أنني لم أتغلب ابداً تماماً على مخاوفي. إلا أنني تحسنت كخطيب، مما عمل على رفع ثقتي بنفسى.

ولقد تعرفت على فتى صرير من هضبة التبت يدعى 'تاشي ياسانج'. الذى قصى طفولة اسوا مما نتخيل. فعندما كان في الحادية عشرة. اصطحبه والده الى بلدة اسمها "لها سا" وقايضه بطفل بصير لأنه كان يشكل عبئاً عليه. تعرض "تاشي" للسرقة والضرب باستمرار من قبل الاطفال بالشارع. وقد تمكن من اجبياز اول فصل شتاء فارس في الشارع عن طريق التسول والاحباء بالاكياس البلاستيكية لتقيته البرد القارس.

وفي النهاية. وجده بعض السكان المحليين الطيبين وأخذوه الى مدرسة لدوى الاحتياجات الخاصة. وهناك. رغم كونه صريرا، تحدى "تاشي" نفسه ليتعلم مهاراته ومواهبه. مما اثار دهشة الجميع. ويستطيع تاشي الآن القراءة والكتابة ويتحدث ثلاث لغات، لغة التبت والصينية والإنجليزية. ويستطيع استخدام الحاسوب باسعمال مركب صوتي. وقد حصل مؤخراً على رخصه رسمية كمدلك طبي من الحكومة الصينية.

والآن، بعد مرور خمس سنوات، يخطط "تاشي" للعودة إلى قريته التي ولد بها وأن يؤكد لوالديه أنه  
حي يرزق وأنه لا يحمل صغائر تجاههما، أما زلت تعتقد أن مشكلاتك عسيرة؟  
من خلال الأعمال الخيرية والاعتناء بالآخرين، ومع القدرة على القراءة والكتابة والتحدث  
بثلاث لغات، أصبح "تاشي" مزوداً بدخيرة ليصنع شيئاً ذا معنى من حياته. وبدون هذه  
المهارات ما كان ليجد فرصة في الحياة، ففي عالمنا اليوم، لا يكفي أن تكون مجرد  
شخص يارع، بل ينبغي أيضاً أن تكون كفئاً.



ستوايتك قوة جبارة من إنجازك لأمر عقدت العزم عليه. وفي الأساطير القديمة، عندما كان الفارس  
يهزم عدوه في أرض المعركة، كان يمتص قوة هذا  
العدو. وهذا ما يحدث عندما تنقلب على موطن ضعيف لدينا أو نقاوم أمراً مقرباً  
أو نحقق هدفاً وضعناه: فنمتص قوه التحدي في أنفسنا ونصبح أقوى. وبالنسبة  
لشخص، قد يعني الإنجاز الاستقامة، ولشخص آخر قد يعني الانضمام لفريق  
رياضي ولشخص ثالث يعني التغلب على نقطة ضعف، مثل تهذيب لفتك.  
وأحياناً ما تختلف إنجازاتنا عما نتوقع. ولطالما كان لدى "تائر" - الطالب  
بمدرسه "نور ثريدج" الثانوية - هدف بأن يصبح بطلاً للولاية في المصارعة مثل  
أخيه الأكبر. وبعد سنوات من التدريب الشاق، أصبح "تائر" معروفاً كواحد من  
كبار المصارعين بالولاية. وأخيراً، لاحظت له الفرصة ليثبت جدارته في المباراة  
التي ستؤهلها للعب في بطولة الولاية.

ومع ذلك، ففي إحدى المباريات، أصيب "تائر" بخلع شديد في مفصل الكوع  
وتبددت أحلامه بأن يتوج بطلاً للولاية، ف شعر بحزن شديد جراء ذلك، حتى تلقى خطاباً من أخيه  
الأكبر، كتب له فيه:

" تائر "

من لم ينجح من دون بطلا للولاية، لكن لن يندرك جميع شباب من سيد كرهنا لما جئنا به للاعبين. لبطولة  
قدمت كل ما في وسعك قبل أن تلعب بالمعمل لصالح الولاية. وهذا هو ما يهم بالمعمل. فلتد ابصر فت من أي شيء آخر  
غير التدريبات والاستعداد للبطولة

ناشر "تائر" كثيراً بهذا الخطاب. وما راد هرسته، أنه خلال بطولة الولاية، ارتدى جميع أفراد  
الفريق وأقيمت للكوع كتكريم له. وحينئذ أدرك "تائر" أنه حقق بالفعل ما خطط للقيام به في المقام  
الأول.

وثمة بون بين ما أنت عليه وما تؤود أن تكون عليه. وأحياناً ما تكون الضجوة صغيرة، وأحياناً ما  
تكون شاسعة. ومهما كان اتسع الضجوة لديك، كن إيجابياً واستمر في تضيق هذه الضجوة، وحدار من  
الصوت العالي الكامن بداخلك الذي يصعب إرضاءه. وتضييقك للضجوة ولو بمقدار سنيل يعتبر إنجازاً  
تفخر به.



## أفجوه لسان



عندما كنت طفلاً، كنت أحب الفشار وحلوى الدوناتس ورقائق البطاطس وغيرها من الرقائق. لذا، كثيراً ما كان الأولاد يطلقون عليّ 'البدين'. وكنت



ربما كنت على أن  
اسأل من هذه الكعكة



أسأل أمي، 'أمي، هل تريدني أن أبدو؟' فكانت تجيب، 'لا أنت لست بدينا، أنت ممتلئ بالعضلات'. فكانت أتركها باسماء وأنا أقول، 'نعم، أنا لست بدينا، أنا ممتلئ بالعضلات'. وخلال فصل الصيف، قبل أن أبدأ الصف الثامن، أرسلني أبي في رحلة شاقة استمرت أربعة أيام حتى أحشوشن. كرهت هذا الأمر. ففي البداية سار نحو ثمانين من حوالى ٥٠ ميلاً لمدة أربعة أيام دون أن نأكل سوى الباتات. وقد أمرنا بأن ندنا بالاتيان بكل الأفعال العجيبة مثل النزول من المرتفعات باستخدام الحبال وعبور الأنهار عالية الأمواج واصطياد حمل وديع صغير وتناوله. يا له من أمر مقزز! وجراء ذلك فقدت نحو عشرة أرطال من وزني. فعندما عدت للديار، قالت لي صديقة أمي، 'مرحى يا شون تبدو متناسق الجسد'. وكانت هذه المرة الأولى في حياتي التي يقول لي فيها شخص ما هذا الكلام. ففمرتني فرحة شديدة. وكانت تلك هي الدفعة الأولى التي أردتها.

لذا، عندما عدت للمنزل، أخذت دليل التغذية الخاص بوالدتي والذي يعتمد - حتى اليوم - على مبادئ ثابتة هي عالم التغذية. وكان الكتاب يصنف كل مجموعات الطعام ويضع خانة لتدل على عدد حصص الطعام المسموح بتناولها كل يوم. تذكرها جيداً:

### العصص اليومية

### مجموعة الغذاء

البقوليات (الخبز والأرز والحبوب والمكرونات وغيرها)

الفواكه (أي نوع)

الخضراوات (أي نوع)

منتجات الألبان (اللبن، والجبن، والزبادي وغيرها)

البروتينات (الدواجن والأسماك واللحم الأحمر والفول وغيرها)

الدهون (الزبد والزيت وغيرها)

الماء

وبعد مراقبتي لما كنت اكله لبضعة أيام ادركت أنني كنت اعيش على الخبز واللحم والدهون. وكنت لا اكل الفواكه أو الخضراوات الا هيما ندر. وكنت أشرب الماء بالكاد أيضا - يا لها من صدمة! لذا بدأت اتبع تعليمات البرنامج بحذائيرها. وكل ليلة قبل ان اوى للفراش. أتناول الكثير من الطعام. ولكن من أنواع مختلفة من الطعام مثل، الفواكه والخضراوات. وبدأت أيضا امارس رفع الأثقال والعدو. فتغير جسدي سريعا والدهون الزائدة التي كنت أحملها ذابت في غضون بضعة اشهر. ودون مقدمات، شعرت بالتحسن يدب في جسدي. ومما أثار دهشتي. بعد أن كنت من أبطأ اللاعبين في فريق كرة القدم، أصبحت اسرع لاعب في الفريق وأنا في الصف الثامن.

ومع اكتشافي لنفسي وقدراتي الكامنة، فإن الوصول إلى اللياقة البدنية أمر يتطلب كفاءة والتي تحتاج بدورها إلى ان تكتسب من خلال المحاولة والخبرة. وإن اكتسبتها في سن صغيرة، فسوف تشعر بثمارها طيلة حياتك فلا تقلل من تأثير الصحة البدنية على الصحة النفسية.

وفيما يلي عشرة من مبادئ التغذية المجمع عليها والتي ستحسن من صحتك،



بالإضافة الى التغذية السليمة. فإن التدريبات الرياضية ضرورية أيضا. هل سمعت عن الأندورفينات؟ هي مواد كيميائية قوية في المخ تقوم بعملين: تحسين الحالة المزاجية وتسكين الألم. فمن مصدورها؟ انه التدريبات الرياضية. أليس هذا مذهشا؟ فمن ذا الذي سيبحث عن المخدرات بينما يستطيع الحصول على جرعة كبيرة من الأندورفين الطبيعي في اى وقت دون مقابل؟ والجميع يعتقدون أنهم لا يمتلكون وقتا لممارسه التدريبات. ولكن في الواقع، يمكنك ممارسة التدريبات في اى وقت وتتمتع بمظهر أفضل وتطيل عمرك (وانت لست قلقا الآن بشأن ذلك). ومن أجل تفعيل برنامج تدريبي متوازن، يوصى خبراء الصحة بمجلة Time أن تؤدي الأمور الأربعة التالية:

**صف ذهنك:** هناك تدريبات مثل: اليوجا أو البايلايتر أو اى نوع من تدريب الاستطالة أو التنفس أو التأمل تعمل على استرخاء البدن وتقيت من الإصابات وتقوى الدورة الدموية مارستها ثلاث مرات في الأسبوع

لتحطم من الصغول الواقعة عليك

### إذا كانت الإندورفينات مبعوثة



### قو قلبك:

مارس الساحة أو رياضة المشي أو ركوب الدراجات أو العدو الحفيف أو الملاكمة أو تدريبات الأيروبيكس والتي تزيد من معدل خفقان القلب بشكل ملحوظ. فهذه التدريبات تزيد قلبك وتنبه جهازك الدوري، كما أنها تحرق السعرات الحرارية وتدهو. لحسم مارستها من ثلاث مرات إلى خمس مرات في الأسبوع لمدة من ٢٠ إلى ٦٠ دقيقة

### ابن عضلاتك:

مارس رفع الأثقال أو تدريبات الحميم أو رياضة تعمل على تدريب العضلات على نحو متكرر فرفع الأثقال يجعل جسمك يحرق سعرات حرارية أكثر ويزيد من كتلة العظام لتدرب بها من مرتين إلى ثلاث أسبوعيا من ٢٠ إلى ٥٠ دفعة

### استقطع وقتا للراحة:

تدريبات القوة وغيرها من التدريبات العنيفة تعرق النسيج العضلي. وخلال فترات الراحة، تقوم العضلات بإصلاح وإعادة بناء نفسها، تجنب أن تدرب مجموعة

عضلية واحدة بالأثقال ليومين متتاليين

وإن كنت مشتركا في رياضة ناهسية، فعادة ما ستقوم بالأنشطة الأربعة المقترحة أعلاه بآي نظام، وتضع في حسابك بعض الترفيه.

وكقاعدة ثابتة، هن رطلا من وزنك يكافئ ٣,٥٠٠ سعر حراري. لذا إن أردت أن تفقد رطلا من وزنك في اسبوع واحد، فعليك حرق ٥٠٠ سعر حراري يوميا (٥٠٠ سعر حراري × ٧ أيام = ٣,٥٠٠ سعر حراري) ابحث عن معلومات حول التغذية السليمة والتدريبات الرياضية. لتتمتع ببيئة بدنية متناسقة ولتر كيف سيحسن ذلك من جوانب حياتك الاجتماعية والنفسية والروحية. وأنا لا أقصد بكلامى إن تغالى في الاهتمام بمظهرهك وألا تكون نحيفا (قد تكون ضخم الجثة وتتمتع بصحة جيدة في نفس الوقت). ولكنى أحدث عن أن تتمتع بالصحة. وهذا الأمر يتعلق بالشعور الداخلي وليس ما تبدو عليه من الخارج، وهو ما يشكل الفرق.



## حجر الزاوية



ارسلت لنا "ليا" - البالغة من العمر ١٤ عاما - قصتها وروت فيها الوقت العصيب الذي مرت به ما ان بدأت دراستها بالمدرسة الثانوية. فقد رأت أن الجميع في كامل زينتهم ويتمتعون بالشعبية. ولم تشعر بقبول الآخرين لها وكثيرا ما كانت تتعرض للسخرية بسبب وزنها الزائد.

وبعد مرور بضعة أشهر، صادقت مجموعة من الأصدقاء وبدأت حياتها في التحسن. ولكن لم يمض وقت طويل حتى بدأ أصدقاءها في الجنوح نحو اتجاه مختلف عما أرادت "ليا" أن تتجه إليه. فكانوا يرتدون ملابس غير لائقة ويستخدمون لغة منحطة وبدأوا يجربون المواد المخدرة.

و ذات ليلة، وأثناء تجول "ليا" مع صديقاتها، نظرت إليهن وقالت لنفسها: "صديقاتي يبدو مستهترات، هل هذا ما أبدوا عليه؟" فاتصلت بوالدتها لتأتي وتصحبها. تلك الليلة اتخذت "ليا" القرار الشجاع بأن تتوقف عن الخروج مع هؤلاء الصديقات.

وكانت الأسابيع القلائل التالية عسيرة على "ليا". فقد تخلى أصدقاءها القدامى عنها بعدما لم تعد تخرج معهم وكثيرا ما كانت تأكل غذاءها في دورة المياه. لأنه من المحرج جدا أن تتناول الطعام بمفردها في حجرة القاء.

ولكن تماسكت "ليا" وفي غضون أشهر قلائل تمكنت من تكوين اصدقاء جدد يتمتعون بنفس معاييرها وقد أخرجوا أفضل ما فيها. كما قامت احدي الصديقات القدامى لـ "ليا" بترك المجموعة القديمة وبدأت في الخروج مع "ليا" بدلا منهم. أخذت "ليا" تشب في ثقة وبدأت في إيجاد سبلها في الحياة. فبالله من فرق يصنعه الاختيار الذكي!

لذا، فما الذي يأتي في البداية؟ هل تتخذ قرارات ذكية لأنك تمتلك قيمة عالية للذات ام أنك تمتلك قيمة عالية للذات لأنك تتخذ قرارات صائبة؟ فالأمر سيان. وهو اشبه بالسؤال الهزلي: "أيهما يسبق الآخر: الدجاجة أم البيض؟".

فاتخاذ القرارات الذكية هو حجر الزاوية لقوس نصر قيمة الذات. فإن قمت بذلك على نحو سليم، فستجد ان جميع اجزاء البناء في مكانها السليم. والأمر الطريف أن بناء قيمة عالية للذات - سادس اهم قراراتك في الحياة - هو نتاج لكونك ذكيا في اختيار قراراتك الحمسة السابقة.

## كيف تعلى من قيمة ذاتك؟

- ستتعلم أكثر وتنمي مهاراتك على نحو أفضل.
- سيقلل والدك من توبيخك.
- سوف يخرج أصدقاءك أفضل ما فيك.
- ستكون صداقاتك على نحو أسهل.



## قرارات الطريق القويم

ابدأ قصارى جهدك في المدرسة.

انتق الأصدقاء الصالحين وكن صديقا صالحا.



- ستجد سكينه أكبر بالمنزل.
- ستلقى دعما أكبر من والديك.



صادق والديك.

- ستحظى بسمعة طيبة.
- لن تقلق بشأن الأمراض أو الأزمات العاطفية.

تعرف بذكاء واحترام جسدك وحافظ على نفسك.



- ستشعر بتحسّن بدني.
- ستحكم سيطرتك على حياتك.

تجنب المخدرات.

مرآة الآخرين تقول لك إن قيمة الذات مصدرها حسن المظهر والشعبية. بينما الحقيقة أن القيمة العائلية للذات مصدرها الشخصية والكفاءة والخيارات الذكية. وكما يقول 'دامبلدور' في "هاري بوتر وغرفة الأسرار"،

"إنها خياراتنا، يا هاري، التي تبدي حقيقتنا، أكثر بكثير مما تبدي قدراتنا".

## هزيمة عدوك

من أفضل الأفلام على الإطلاق فيلم *The Three Amigos*، وفيه نشاهد معركة كلاسيكية بين أناس

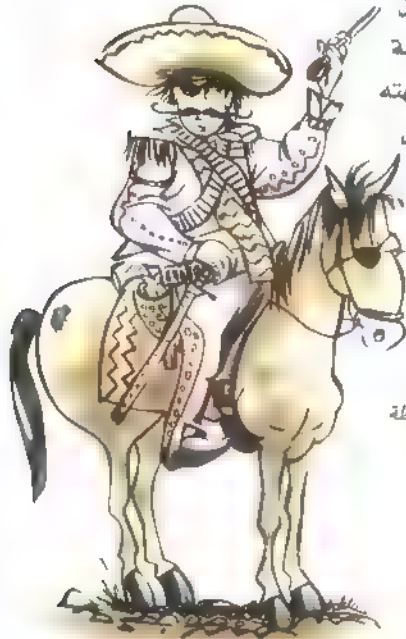
طيبين وشرير معتوه يدعى "الجايبو"، وفي أحد المشاهد، يحاول أحد الأصدقاء أن يحث سكان القرية على النهوض لمواجهة "الجايبو". بقوله: "بطريقة أو بأخرى، لكل منا عدو عليه مواجهته يوما ما، فالبعض يجدون أن الخجل هو عدوهم؛ وآخرون قد يكون عدوهم هو نقص التعليم؛ أما بالنسبة لنا جميعا، فإن عدونا هو شخص خطير يريد أن يقتلنا".

وعندما يتطرق الأمر إلى قيمة الذات، فلكل منا عدو عليه أن يقهره. فما هو عدوك؟ إليك ثلاثة أعداء شائعين،

- كيف أبني قيمة لذاتي إن كنت أرى أنني لا أتمتع بحسن المظهر؟
- كيف أعيش حياتي بينما أتعرض باستمرار للسباب والتعليقات المحيطة

بأنا جلد؟

- كيف أخرج من الاكتئاب الذي أعيش فيه؟





## كيف أبني قيمة لذاتي، إن كنت أرى أنني لا أتهتج بحسن الظهور؟

تلقيت هذا السؤال من مراهقة تدعى "روتيم" وسأرد عليها بقصة مواطنة من إحدى الدول شعرت مثل شعور "روتيم" عندما كانت مراهقة، وقالت تلك المواطنة،

"لم ينعم عليّ الحائق ولو بقدر طفيف من الجمال مر عليّ وقت شعرت فيه بالأسى عما ما بصحت لأعي ذلك وأفهم أهميته، وعندما نظرت في المرأة، أدركت أنني بعيدة كل البعد عن الجمال. ثم اكتشفت لدى رغبة في النجاح في الحياة ولم تعد مشكلة الجمال تشغلي فقد أدركت بعد ذلك بكثير أن كوني غير فاتنة بعمه مستتره فقد أحسرتي ذلك على نموه مواردني الداخليه وبت فهم ان عشاء اللواتي لا يستطيع الاعماء على جمالهن ويحتسرن إلى صنع شيء في حياتهن تكون لديهن الصدارة"

وأصبحت هذه المواطنة من الشخصيات البارزة، فكيف تمكنت من بناء قيمة ذاتها؟ لقد اكتشفت ما تريد أن تفعله بحياتها، ولم تعد مسألة الجمال مطروحة على جدول أعمالها. يمكنك القيام بالمثل. فما إن تدرك ما تريد أن تفعله بحياتك - أهدائك وأحلامك وغاياتك - ستلهمك وتذب فيك الحيوية ولن تنشغل بمظهرك. وتقريبا فإن كل مراهق يتمنى أن يكون مظهره أفضل أو أن يتمكن من تغيير شيء فيه. ولقد سمعت أقوالاً مثل،

"وجهي ممتاز"

«إن فمي كبير»

«أنا بالغ القصر»

"أصابعي قصيرة ومنشفة"

«أنا بالغ الطول».

«أذني طويلة»

وفي مسح قام به موقع TRU.com، تم طرح سؤالك على المراهقين، ما أهم الأشياء التي تريد تغييرها في نفسك،

ما الذي تريد تغييره في نفسك؟

١. أن أكون أفضل مظهرا
٢. أن أكون طالبا أكثر اجتهدا
٣. أن تكون لدي ثقة أكبر
٤. أن تكون لدي خطيبة/ خطيب
٥. أن أكون أكثر شعبية
٦. أن أكون رياضيا بشكل أفضل
٧. أن أعمل بجد أكبر





لم تكن مفاجأة عندما كانت أكثر إجابة هي تحسين المظهر. وفيما لا تعتمد على مظهرك. عليك أن تجاهد حتى تخرج أفضل ما فيك وتعتز من مواهبك وقدراتك الطبيعية التي أنعم الله عليك بها. فلتلاحظ أي الألوان يتناسب معك تماما واهتم بنظافتك الشخصية وحاول إيجاد تصفيفه شعر تناسبك، ولكن في الوقت نفسه أعل من قيمة سماتك الأفضل. فكل إنسان جميل بطريقته الخاصة. عينان ررقاوان متأللتان أو عينان بنيتان لامعتان. أو بشرة ناعمة. أو وجنتان متوردتان. أو أنف منمنم. أو أنف مستدق، أو أذنان صغيرتان أو أصابع رشيقة أو كتفان عريضتان أو ساقان باديتا العضلات، أو رموش طويلة أو شفتان ممتلئتان أو قوام ملفوف.

ولم تنس الكاتبة "سوزان تانر" والتي شعرت في مراهقتها بعدم الثقة في نفسها لإصابتها بحب الشباب بشكل شديد - أبداً الدرس الذي علمتها والدتها إياه، "عليك فعل كل شيء تقدرين عليه حتى تجعلى مظهرك سارا، ولكن لحظة حصولك خارج الباب، عليك أن تنسى نفسك وتبدئي في التفكير في الآخرين". وهذه نصيحة جيدة لنا جميعا.

وتذكر - إن كنت تنظر دوماً إلى مرآة الآخرين، ستشعر دوماً أنك ناقص. وإن نظرت إلى مرآة الحقيقة فسوف تدرك أن الجمال الداخلي أكثر أهميه من الجمال الخارجي. وقد كانت "أودري هيبليون" إحدى نجومات هوليوود الأكثر روعة في عهد والدي، وكانت معروفة بجمالها واختيارها لملابسها. وكثيرا ما كان تردد نصائح الجمال التالية،

## نصائح الجمال

- لثافة جميلة،
- نواحي كلمات رفيعة
- لبس ملاءم،
- انحني عند العيد من الناس
- لقوام سليم
- تفاسمي طعامك مع العيون
- سعر جميل،
- اتركي طفلك بداعبه مرة يومياً
- لطريقة حركة مترفة،
- اشي وأنت تعرفين أنك لا يمكن أن تسري بمفردك
- بالإيات أكثر من العبادات بعبادة إلى تجديد نشاطهم
- والتعويض والإصلاح
- لا تتخلي عن أمد أبداً
- بمالك المرأة ليس في الثياب التي ترتديها
- ولا في قوامها أو في الطريقة التي تعطي بها شعرها
- فبمالك المرأة يجب أن يرى من عينيها
- لأن هذا سر سريين إلى سبها، حيث يكون الحب.

- سام لمسون

وقد لاحظ المؤلف "نيل ماكسويل" ما يلي:

أليس يكون من المنير لو كنا نستطيع أن نرى ما بداخل المرء بأدبنا عليه؟ فحينئذ كنا ستعرف من هم أجمل الناس بحق في هذا العالم".

## ستتقضى نحبك قبل أن تصل للوزن الذي تريده.

في سعيها لتحسين مظهرها ونظرتها لأنفسها، من فضلك لا تغال في الأمور.

لقد حاولت بحرية التقيؤ - اعتقدت به بأكاس فعل ذلك مني شئ فعدا ما تناولت شئاً على فائمة "لماكولات غير لمعروف فيها" تمكنتي لتخلص منه وكان لدى دوماً هذا الخوف من كل والا سطيع لتوقف حتى أصبح بدنياً. اعتقد أنني إن وصلت إلى وزن معين، فسأشعر بالثقة في نفسي وأستطيع التوقف. كان الأمر الغريب أن قراءة مقياس الوزن لم تتوقف أبداً عند ما أريد .

هذه هي طريقته تفكير من يعاني من اضطراب في تناول الطعام. ويعرف اضطراب تناول الطعام على أنه عادة غذائية تؤذي بدنياً وعقلياً. والاضطرابات الثلاثة الأكثر شيوعاً هي: انوركسيا نيرفوزا ( إيلام المرء لنفسه ) وبوليما نيرفوزا ( الانكباب على الطعام ثم التقيؤ ) وبينج ايتينج ديساورد ( الانكباب على الطعام دون السيطرة على ذلك ). هل تعلم أن عشرات الألوف من المراهقين قد لاقوا حتفهم أو سيلاقون حتفهم بسبب تلك الاضطرابات؟ وفي الواقع فإن

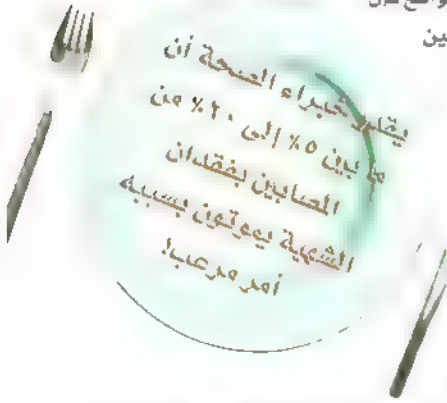
اضطراب انوركسيا نيرفوزا يسبب أعلى معدلات الوفاة من بين جميع الاضطرابات النفسية.

ويعاني ملايين المراهقين من اضطرابات في تناول الطعام. وربما تعرف شخصاً يعاني من اضطرابات من هذا القبيل، وربما أنت أيضاً تعاني من أيها. وتوجد هذه الاضطرابات لدى الفتيان والفتيات، والفقراء والأغنياء، والأطفال من سن الثالثة حتى البالغين إلى سن التسعين. وهي ذاتة الشيع بين الفتيات المراهقات. وكثيراً ما لا يلاحظ اضطراب تناول الطعام لسنوات. وعندما يتم التعرف عليه في النهاية، عادة ما يستمر

المصاب عليه ولا يتم علاج الاضطراب، وثمة عوامل عدة تساهم في الأمر، منها: المشكلات الاسرية أو الاكتئاب أو الانتهاك الجنسي أو الخوف الشديد من النحافة.

وانت كمراهق ينتظرك المستقبل، فتحتاج إلى بدن قوى وصحي. هل تتحمل فقدان الذاكرة أو فقدان الاحساس بالزمان والمكان أو الامساك أو تدهور العضلات أو بطء معدل خفقان القلب المؤدى إلى الامرات القلبية أو أية اعراض تصاحب الانوريكسيا. لا تدع نفسك تنزلق وراء هذا النمط السلوكي غير الطبيعي وغير الصحي ومن العسير التخلص من اضطرابات تناول الطعام وقد تظل معك طيلة حياتك. ولله سبل طبيعية وصحية لفقدان الوزن اذا كانت تلك رغبتك.

وان كنت تعاني الآن من اضطراب، فالحل هو لديك أو طبيب الأسرة أو احدى مجموعات الدعم المحلية من أجل طلب المعون أو اذهب للقسم الخاص بالاستشارات في نهاية الكتاب لتجد بعض الموارد الموثوق بها.



## كيف أعيش حياتي بينما أتعرض باستهزار للسباب والتعليقات الهجينة والإغظة؟



كان 'ريس' - البالغ ١٦ عاما - يمر بنوبة من النجاح. او كان يعتقد ذلك على الأقل. واخذ يسرد لأصدقائه القصة المطولة لما حدث عندما فقد توارثه اثناء الترحل على الجليد وانتهى به المطاف في موقع القفز الأوليمبي. حيث لم يكن مسموحا لأحد بالدخول. ولكن "براد" قاطعه صانحا: "ريس، أغلق فمك! نحن لا نعبأ بقصتك الخرقاء تلك! اتردى؟ أنت كثير الكلام".

فضحك الجميع وتصرف "ريس" كما لو ان الأمر لم يهمه. ولكن انطلقا شيء ما بداخله في ذلك اليوم. ف شعر بالحماسة وتساءل كم قصة رواها في الماضي وكانت سخيفة أيضا.

وبعد ما حدث، بدا في الاحتراس لما يقول امام أصدقائه. لم يعد يتصل بهم ليسألهم عما إذا كانوا يريدون الخروج خشية ان يضايقهم. ولم ينقض أمد بعيد حتى توقفوا عن الاتصال به أيضا. فظل يفكر: "ان أرادوا فعل شيء، فسوف يهاقونني". ولكنهم لم يفعلوا ذلك. وهي النهاية. انتهت صداقته بهم وأدى ذلك إلى انخفاض شديد في قيمة الذات لديه.

وهذا الأمر يحدث طوال الوقت، أليس كذلك؟ تعليق سخيف او كلمة غير لطيفة أو النميمة كلها امور تجرح المرء! علينا جميعا أن نرقب كلامنا جيدا.

واتذكر حديثي مع فتاة بالمرحلة الإعدادية والتي تكره المدرسة. فسألتها عن السبب. فاجابت وسط دموعها:

ماذا تفعل ان كان ذلك يحدث لك؟ ما عليك سوى سؤال شخص ما مر بهذه التجربة وتجاوزها بنجاح. فسيقول لك ماذا تفعل. وقد أرسلت لنا 'بريدجيت' من مدرسة "جولييت تاون شيب" لتقول كيف تعلمت أن تتعامل مع الكلمات البذيئة.

في المدرسة الإعدادية لم يتدنأ أحد عن نفسي كثير. فان قال لي أحدهم لا يعجبني حدسي "فهو كثر رذيلة فكيف يحسن حدسي؟ فحسب ثم شعرت بالمدرسة الثانوية وبه نفس الخروج مع شخص به نفس عاقل. عني من "سبيسل" أليس لم يكن بعدد يموله الآخرون عنها. بها على حشيتها، وصيفها. علم عاقل. فادفع عن نفسي ديتي في نفسك. وإن قال لي شخص ما "لا يعجبني هذا الأمر فيك"، فقد أصبحت لدى الشجاعة الكافية لأدفع عن نفسي وأتعامل مع هذا الأمر.

وهذه استشارة ذكية. على أية حال. ان عرفت مقدار ضالة الوقت الذي يستقطعه الآخرون للتفكير فيك، فلن تعبأ كثيرا بما يقال عنك.

## كيف أخرج من الاكتئاب الذي أعيش فيه؟



الاكتئاب كلمة تستخدم بافراط لدرجة تصيبي بالاكتئاب لمجرد التفكير فيها. فما هو معناها بالضبط؟

يعرف قاموس The American Heritage Dictionary كله الاكتئاب بطريقتين:  
١. انخفاض الروح المعنوية والشعور بالحزن الشديد ٢. الهوان من الضغط النفسي

### وقد مرت "راشيل" بالتنوع الأول. انخفاض الروح المعنوية،

"صحيح خيالي لأن مليئة بالصعوبات العنصرية فانا دائما في حالة من الحلق والاكتئاب أو العصب الامر يبدو كما لو اني لم اعود كما كنت مرة اخرى وهذا امر يقلقني بشدة لانه يزداد من حولي احبابا فعند ما اكون بالمرحل على سسل المثال اكون في حالة مزاجية سيئة وريد أن اخرج كل ما لدي لأصه على أسرتي وهو امر غير منطقي لأنه ليس خطاهم"

وقد مر الجميع بهذا التنوع الاول من الاكتئاب. تقلبات الحياة الطبيعية وظروفها، وثمة أمور كثيرة تشعرنا بذلك مثل: الانفصال عن خطيتك أو خطيبك، أو عندما يخبرك والدك بشأن الانتقال لسكن آخر، أو عندما يأتي عليك مساء الأحد وتكون قد بدأت في أداء الواجب المدرسي وكل هذه الأمور تبعث على الاكتئاب! ولكن هذا الشعور عادة لا يستمر أكثر من أيام قليلة.

ويحدث النوع الثاني من الاكتئاب حين تعاني من اكتئاب سواء كان نفسيا أو إكلينيكيًا، وهو أكثر خطورة. وعلى النقيض مما يعتقد بعض الجاهلين، فهو ليس شيئا يذهب من تلقاء ذاته وليس علامة على ضعف شخصي. وهذا النوع من الاكتئاب يحدث نتيجة أشياء مثل: موت صديق، أو الوحدة، أو الضغوط، أو الانتهاك الجنسي، أو عدم توازن كيمياء الجسم، أو الإدمان، أو المشكلات الأسرية. وطبقا للاتحاد القومي للأمراض العقلية ( إن إيه إم آي ) فإن أعراض هذا النوع من الاكتئاب تشمل:

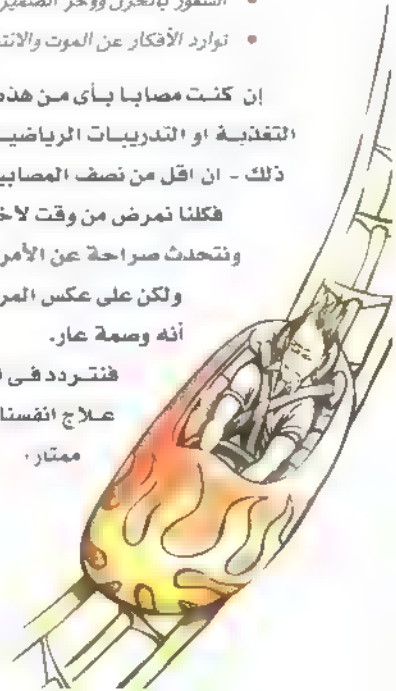
- تغيرات كبيرة في عادات النوم والاكل والحياة
- فقدان الاهتمام بالأنشطة التي كانت في وقت ما مصدرا لكم كبير من المتعة
- الشعور بالحزن ووجع الصمير وفقدان قيمة الذات والمعز والمراغ
- توارد الأفكار عن الموت والانتحار باستمرار

إن كنت مصابا بأي من هذه الأعراض، فاعلم أنه يمكن علاجك بنجاح من خلال الاستشارات أو التغذية أو التدريبات الرياضية أو العقاقير الطبية أو مزيج مما سبق. ومن المثير للدهشة - مع ذلك - أن أقل من نصف المصابين بالاكتئاب يحصلون على مساعدة بالفعل.

هكلنا نمرض من وقت لآخر جراء زلازل البرد أو الأنفلونزا، ونذهب للطبيب ونتناول العقاقير. ونحدث صراحة عن الأمر ونقول أشياء مثل: "أشعر بتعب شديد".

ولكن على عكس المرض البدني، فإننا لا نتحدث عن المرض العقلي. فالأمر ينظر إليه على أنه وصمة عار.

فنتردد في الذهاب إلى الطبيب أو تناول العقاقير، معتقدين خطأ أنه بمقدورنا علاج أنفسنا. وقد لخصت 'شيري وينور' خبيرة الصحة النفسية الأمر على نحو ممتاز:



"ليس من العار أن نصاب بمرض نفسي.  
فالمرض النفسي لا يختلف عن أي مرض عضوي آخر مثل: الربو أو داء السكر.  
فما نعرفه هو أن العلاج يؤتي ثماره، والشفاء ممكن، والدمل موجود".

وقد عانى حتى شجاع يدعى 'جاءك شورت' من اضطراب بيبولار أو الاكتئاب الهوسي، وأرسل إلينا  
موضحا كيف كانت حياته كابوسا مرعباً حتى تلقى العلاج.

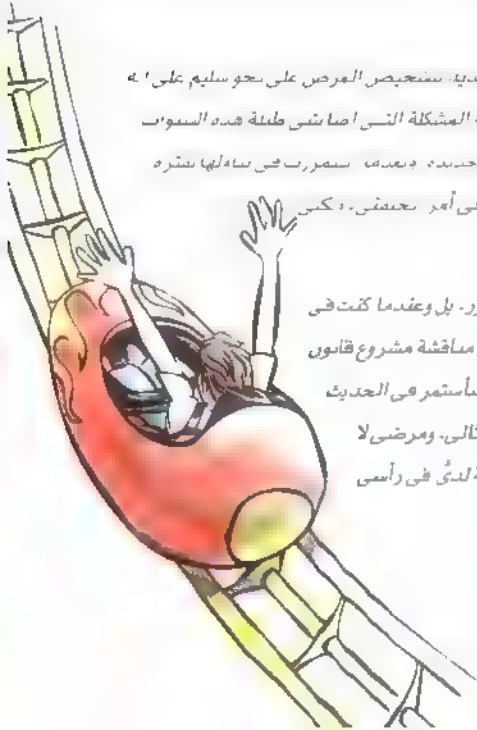
مثلت المدرسة لي مشكلة كبيرة منذ البداية وو جهت صعوبات لمجرد العلم لم يصاحبه مع أي من الأطفال من حولي  
ودأت ليلة عندما كنت في الصف الثالث، كان والدائي يساعدي في كتابة جمل للتدريب على هجاء الكلمات، لم أتمكن  
من ذلك مهما بذلت من جهد كنت في غاية الصيق والعصب لدرجة أنني بكيت وزعم أنني كنت في الثامنة فقد حارب  
خارج المنزل في تلك الليلة الفارسة التي انهمرت فيها الثلوج وحدث تحول لوقت طويل وفي النهاية أوشكت أن 'أعجز'  
من البرد فعدت للمنزل حذت والدتي في لكاء وسألتني عما سيحصلني 'شعرت بخس فكان ردّي "إن موت فحسب"  
وحينئذ أدرك والدائي أنني في الواقع أعاني من أمر ما

وامضيت سنوات 'علاج' من مشكلات مختلفة مثل الرهاب الاجتماعي واضطراب الانتباه والقلق الشديد والاكتئاب  
كانت حياتي عبارة عن برامج علاج نفسي وعقاقير طبية.

وفي الصفين الخامس والسادس بدأت حالي سوء فاعذت الهروب من المدرسة وابتداء نفسي والاجتماع من  
الجميع كتب 'علم' من هناك مشكلة ما ولكن لم يستطع أحد أن يساعدني وكان والدي يشعران بالمرع ولم يعم  
طبيبني الا بزيادة جرعات دوائي وحدث أن ظل مستيقظا طوال الليل لاني كنت خائفا من اصططاري في الاستيقاظ  
والذهاب للمدرسة واستمررت في عدم أداء الواجب المدرسي واعتدت لكاء والتدحرج على الأرض ممسكا برسي  
صارخا "هذا الشيء الأسود أصبح بداخلي مجدداً".

وفي النهاية تم 'إصطحابي' لي مصحة علاجية وقام طبيبني الجديد بتخصيص المرض علي نحو سليم علي 'ه'  
صنطرب بيبولار وقد عبرت لراحة الجميع لانما عرفنا في النهاية المشكلة التي أصابني طيلة هذه السنوات  
و مرضي طبيبني توقف عن تداول العقاقير 'ساعة' ووصفني 'حرى' جديدة وبعدها سمعرت في ساء لها بشره  
بدأت أشعر بالتحسن شيئاً فشيئاً، ولكن استمرت المدرسة بالنسبة لي أمر 'عسير'. وكنت  
سيتطع بحملها حيث بدأت بحسنه سعيد حياتي مرة أخرى

بدأت أقوم بأمور لم أقدم عليها من قبل، مثل التحدث أمام جمهور. بل وعندما كنت في  
الثالثة عشرة، تحدثت في البرلمان أمام المشرعين حيث كانت تتم مناقشة مشروع قانون  
حول الصحة النفسية ونظراً لقصتي، تم تمرير مشروع القانون. واستمررت في الحديث  
أمام الآخرين حول الصحة النفسية وأبذل ما بوسعي لمساعدة أمثالي. ومرضى لا  
يختلف عن مرض الشخص المصاب بالسكر، فخلل المواد الكيميائية لدى في رأسي  
أما خلل المواد الكيميائية لديهم ففي البنكرياس



ان كنت قد فكرت في الانتحار او تتساءل ان كان سيهم ان واصلت حياتك ام لا. فمن فضلك استمع لى، هناك شخص ما ينتظرك وهو يحبك فمن فضلك أمسك عليك حياتك. فالأمور ليست حائكة السواد كما تبدو. تحدث مع أحد الأشخاص على الفور ودعه يعرف بما تشعر. حادثه بنفس الطريقة التى كنت ستتحدث بها ان كنت مصابا بانفلونزا شديدة، انا اشعر بإعياء شديد، فهل بمقدورك مساعدتى؟".

كتب "ديدو" أغنية تتناول الألم وبها وعد بمقدم الأمل. اليك جزءا منها،

«أنا قادم لكى أجعل العميات يرون  
ولن يكون لك مجال هنا  
تحتاج الى أن تغسل عينيك المتفتحين  
لا يمكنك أن تستمر هنا لفترة أطول من ذلك.  
ومن المريح أنك لا تريد أن تسمع أن الغد يوم آخر.  
منا! أعدك أنك سترى النسيم من جديد  
وتسألني لماذا الألم هو طريق السعادة.  
أعدك أنك سترى النسيم من جديد.  
"انظر إلى النسيم"

كلمات والحان «ريدوا وأرمسرويج» ٢٠٠٢ وأبرز تشابيث ميوريك المحدودة  
كل الحقوق تدار بمعرفة ديليو بي ميوريك كل الحقوق محفوظة. تم استخدام هذه المطبوعة بتصريح

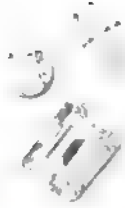
يمكننا المضى قدما في مجابهة كل الصعاب التى تواجه حياتنا، مثل تجاوز أزمة وفاة فرد من افراد الأسرة أو محاولة الارتقاء فوق الفقر أو التعامل مع الحياة في وجود إعاقة بدنية كبرى. ولكننا لن نقدم على ذلك لأن الحل عادة ما يكون هو نفس الحل لكل عدو.

## ركز على ما تستطيع السيطرة عليه وانظر إلى مرآة الحقيقة، ولا تفقد الدمل.

### أفدنة من الألماس

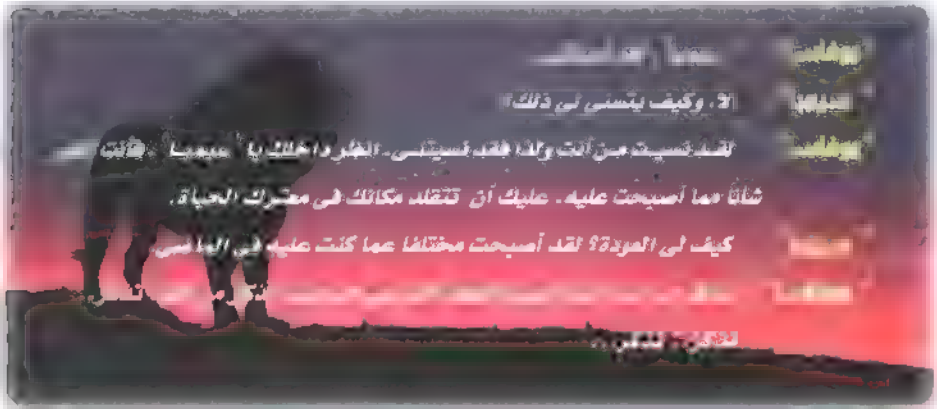
القي راسيل كونويل خطبة منذ عدة سنوات مضت، بعنوان 'أفدنة من الألماس'. والتي روى فيها قصة مزارع يدعى "على حفيد" والذى عاش في عابر الزمان في بلاد فارس. لم يكن "على" راصيا عما يمتلك، فباع مزرعته وترك أسرته للبحث عن الألماس. واخذ يجوب فلسطين وأوروبا لعدة سنوات حتى وصل إلى ساحل إسبانيا. فلما وجد نفسه معدوما ودانسا ومنهكا بعد سنوات من البحث ما كان منه الا الفناء نفسه في المحيط ليقتضى نحيبه. وبعد ذلك بسنوات، تم اكتشاف ان المزرعة التى باعها "على" هى نفسها موقع "جوكوندا". واضمح منجم الماس في التاريخ. ولو مكث "على" في دياره ونقب في حقوله، لاكتشف منجم الألماس.





هذا هو شعوري تجاه كل واحد ممن يقرأون هذا الكتاب، فانا اومن بان لديك قدرات طبيعية لا تعد ولا تحصى مناجم الألماس - داخلك، وانت لا تحتاج الى النظر في أى مكان آخر. ما عليك سوى أن تنقب عنها فى ذاتك.

وهناك مشهد رائع فى فيلم *The Lion King* والذي يتضمن نفس النقطة. فبعد مقتل "موهاسا" ملك الغابة، من المفترض ان يصبح ابنه "سيمبا" الملك المقبل. ولكن لشعوره بالمسئولية عن مقتل والده، يهرب "سيمبا" ويقضى السنوات التالية فى التسكع دون عمل مع اصدقاء طائشين. وسريعا، ما ينسى مسئوليته وتراثه العظيمين. ودت ليلة، يرى "سيمبا" والده "موهاسا" فى الحلم،



اتمنى أن تتذكر أنت أيضا من أنت بحق. امل أن تتذكر الأمور العظيمة التى صنعتها فى الماضى، مثل: الأوقات التى اتبعت فيها قلبك او حققت هدفا أو كنت بالعب اللطف مع شخص ما. امل أن تتذكر أحلامك وأمنياتك للمستقبل. امل أن تتذكر أنك جزء من العائلة الإنسانية التليدة. إنك أيضا جزء من أسرتك.

وعندما نقول وتفعل كل ما يلزم، قد تجد أن أسرتك أفضل مصدر متاح امامك لبناء قيمة لذاتك. وربما تفكر: "هل انت مجنون؟ لا أطيق اخوتي، ووالداى دانا ما بوبخانى". اعترف أن بعض الأسر لا تؤدى دورها على أكمل وجه، ولكن اغلب الأسر ممتازة. وحتى ان كانت والدتك أو احتك تسبب لك ضيقا، فى الحياة، فانهم فى احلك المواقف فى الحياة ستجدهم بجانبك. وقد قالت لى لاتويا من باتريسون بنيو جيرسى: "أحيانا، يشعرك الفتيان انك انसानه مميزة وانت الانسانه الوحيدة التى يهتم الفتى بشانها، وكثير من الفتيات يشعرن بحاجتهن لذلك. ولكن والدتى تحبني ووالدى يحبني، لذا ليس لدى فراغ عاطفى أريد أن أملأه".

ومن الطيف الأشياء على شبكة الانترنت اليوم أنه بوسعك تتبع شجرة عائلتك، وهى المحطط التالي. هلتر ان كان باستطاعتك تحديد ثلاثة أجيال من اجدادك اكتب اسمك او لا ثم سماء والدك ثم اجدادك ثم اباء اجدادك. وان واجهتك مشكلة، هاتمس المساعدة من والدك او اجدادك.



نساوى الكثير والكثير ولذا، ليست هناك حاجة لتقارن نفسك بأحيك أو ياختك أو بصديق، وتشعر بأنك أقل منهم أو أفضل منهم. فكيف سيكون الحال إن كانت في سابقك دعاءات معدنية أو تعانى من حب الشباب أو غير مقبول اجتماعيا. ستكون بخير وهذا هو المطلوب. لا تسمح لمرأة الآخرين أبدا بأن تجردك من مواهبك الفريدة، ويحذر 'أر. باكمينستر هولر' - المخترع العظيم - قائلا، "كل الأطفال مولودون عابرة، ولكن ٩٩٩٩ طفلا من كل ١٠٠٠٠ طفل يفقدون عبقريتهم في لمح البصر دون قصد من البالغين".

### كيف ستعرف بتحسن قيمة ذاتك؟

- سيقبل قلقك بشأن تفكير الآخرين بك
- ستقدم خدمات أكثر للآخرين
- سوف تعود لحالتك الطبيعية على نحو أسرع بعد مرورك لزمه ما
- ستشعر بسكينة أكبر
- ستسعد لنجاح الآخرين، مثل "كودي" في القصة التالية

"لم يستطع" كيمر" الأسطوري حتى يحضر صديقه، فلقد تمب وحده في لثم ريب لمدة ثلاث سبب في فريق "كل الولايات" لم يصديق نفسه، فامسك بالحريرة في يده ووضع أصبعه بجانب اسمه ضمن أسماء لآخرين واحد يهر الحبر مرآت ومرآت ليتأكد من صحة الخبر

بين مندسات برح صديقه "برات" الصعيمة من يده وقال "هل هذا هو فريق كل لولايات؟ من الذي قال أنه من مدرستا؟" ابتسم "كيمر" على استحياء، منتظرا أن يرى "برات" اسمه.

فما إن رأى "برات" اسم "كيمر" حتى بدا عليه عدم التصديق وسأل "كيمر". "هاذا! هل ابضعت للفريق، يا كيمر؟ هل هذا حقيقى؟ لماذا اختاروك أنت؟"

فما كان من "كيمر" إلا أن قال، "لست أدري"، وذابت الابتسامة التي كانت على وجهه، وشعر كأنه شخص أحمق وبجرح عميق جراء رد صديقه. فلم يتوقع ذلك

ومع ذلك، فبعد دقائق قليلة، وصلت الأخبار لمسامع "كودي" الذي صاح من الفرحة في الرواق

"هوى فريق كل الولايات يا كيمر! يا له من أمر سعيد أنت لتسحقنا رجل واحد"

"كودي" "كيمر" بين ذراعيه ليهنئه، وهذا مثال للأصدقاء الحقيقيين الذين يرحون لنجاحات بعضهم



## خيار كل يوم

تذكر ان تمنحك بدراك قيمة ذاتك خيار عليك أن تلقاء كل يوم، ولقد قرأت الخطاب التالى في

عمود Dear Harlan في Desert Morning News

عيرى هارلان.

يا صالمة حاميته في لعام من الهانى أحتاج إلى نصيحة حول كيمييه تعامل مع كوتى غير جدية، فانا بدد حواس واعكس بد هرة على أقاص ودنى وقد نجحت بعض الشيء، وأصبح لدى علامات كثيرة على جسدى بسبب تجمع الدهون وحب الشباب (والتي أعالجها لدى طبيب أمراض جلدية). كما لدى حب شباب في ه حتى جسدى

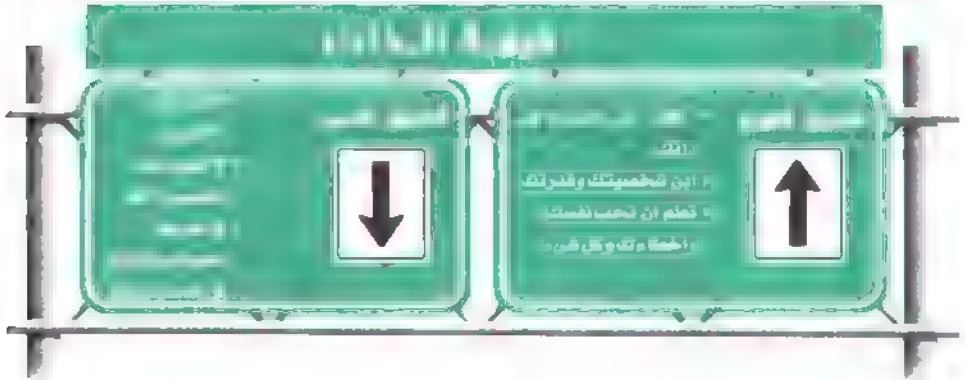
لم يتقدم لى أحد الشباب من قبل للخطوبة وهو ما لم يكلفنى عناء الانفصال عنه بعد ذلك بسبب مظهرى، كنت يمكن لى أن أتعامل مع هذه المشاعر؟

لوضع د ب القناع

## مزيرتى ذات القناع

فمت بحث سبيل في عظمه نهاية الأسبوع الماضي (فى المركز التجارى) وشاهدت عشرات من العتيان والعتيات دون لمتد لهشمه لسمه ولمسات الحب والعلامات على لعدا يحتمل مع الشحه علامات الحلد لست فى النى معون حالك لى بدأ فلتدت عدلت على ان سالى فى نزل نفس لدرحة لا يمكن لى فى من محاوله حطيت واليك كيف عكسين الامر لصالح لعل اعلى بعد حتى تكوى ليد صباب رامة حاولى اصافة صبة حسبة واحد كل شهر (التي صاب الرصاصه الامواج فى الحياء التطوع فى نشاط ما لاسماع لى لموسيقى وعمرها) وفى عصوص ٢١ شهرا سوف تتمتعين بـ ٢١ صفة مسبحسه وهكذا. وكلما اكتسبت صفات مستحسنة أكثر اردات ثقتك بنفسك. لى حداة وستحتمين الفصل حاولى ان يحى شخصيتك ليوم وستعلم الآخرين كيف يحوب عداء لى اللى والى

والآن. أى طريق ستختار، الطريق القويم أم الطريق الخاطئ؟ أنصحك بأن تسلك الطريق القويم من خلال النظر فى مرآة الحقيقة. وبناء شخصيتك وكفاءتك. وتقبل نفسك كشخص فى طور التطوير.



وبناء قيمة عالية للذات لا يعنى انك لن تصاب ابدا بالأذى. أو لن تشعر بعدم الثقة على الإطلاق. فالأمر ببساطة يعنى أن يكون لديك جهاز مناعة قوى يستطيع محاربة الجراثيم التى تلقىها الحياة فى طريقك. كن مثل ثمرة الخوخ. فالثمرة مذاقها حلو ولذيذ من الخارج، ولكن النواة صلبة فى الداخل. لا ينبغى علينا ان نخشى منح او تلقى الحب. ينبغى علينا ان نكون صرحاء ومنطلقين. قد نتعرض للأذى من وقت لآخر. ولكننا نستطيع التعامل مع ذلك. وذلك لأننا نتمتع بأساس صلب ورصيد نستند إليه. وهو أساس غير قابل للكسر.

امل أن أراكم قريبا فى الطريق القويم !

## فصل جلد القلب القديم

الفصل الأخير يتعلق كله بالقراسنة والأقزام (مزيج غريب، لن تقول ذلك؟). وهو فصل قصير ايضا. ثلاث صفحات اخرى وتنتهى من الكتاب تهاونى!

## الخطوات العشر الميسرة

١. قومي بإعداد نسخة من "نصائح الجمال" لـ "أودي هيبورن" وعلقها على المرأة.

٢. عندما يسبك شخص ما بعد ذلك، ليكن ردك عليه السطر الشهير الذي كتبه "بي - واي هيرمان"، "أعلم من أنت، ولكن من أنا؟". كن مستعدا لتلقى الصرب عندما تضرب احدا.

٣. قم بإعداد قائمة بأفضل ما لديك من مواهب ومهارات. ثم أضف عنصرا آخر لهذه القائمة تريد أن تنميه لديك.

المهارة أو الموهبة الجديدة التي أود أن أنميها،



٤. في المرة القادمة التي ترتكب فيها خطأ، جرب خطوات الاعتذار الأربع. اعتذر عن الأخطاء التي ترتكبها أربع مرات.

٥. لمدة خمسة ايام متواصلة، اسد خدمة بسيطة لشخص يحتاجها. ضع علامة في المربعات التالية عندما تنتهي من خدماتك، ولتر كم سيتحسن شعورك:

☐ اليوم ١ ☐ اليوم ٢ ☐ اليوم ٣ ☐ اليوم ٤ ☐ اليوم ٥

٦. ما هو اكبر انجاز قمت به في حياتك؟ اكتب كيف كان شعورك عندما انتهيت منه.

٧. خصص يوما للأمانة. ولمدة يوم كامل، كن أميناً تماما في جميع معاملاتك. لا تكذب ولا تقش ولا تهول من الأمور ولا تقتب الآخرين. احتفظ بكل تعليقاتك لنفسك، ولتر كيف سيشعرك هذا بالسعادة.



٨. اكتب خمسة أمور تؤمن بها

- ١.
- ٢.
- ٣.
- ٤.
- ٥.

٩. ثلاثة أيام متواصلة، احسب حصص الخضراوات أو الفواكه التي ستتناولها.

إن لم تكن تتناول خمس حصص أو أكثر، أجر تعديلات على نظام حميتك الغذائية.

حصص الفواكه والخضراوات

- اليوم ١
- اليوم ٢
- اليوم ٣

١٠. فكر في أهم خمسة قرارات في حياتك، التعليم، الأصدقاء، والوالدين.

والعلاقات العاطفية، وموقفك من الإدمان. أي منها تجده الأكثر صعوبة؟ هيئ ذهنك وعقلك للبدء في اتخاذ قرارات أفضل اليوم فيما يختص بهذا القرار الصعب.



# الالتزم بالقواعد

## فالأمر يستحق العناء في سبيله!

يوجد مشهد رائع في فيلم قراصنة الكاريبي لن تنساه إن شاهدته ، عندما بدأ أن الأمور كلها تدنو من حافة الهاوية ، سال احد القراصنة كابتن "جاك سبارو" عما ينبغي عليهم عمله ، فرد الكابتن (الذي لم يحظ بقدر كبير من الإعجاب ، ولكنه قال قولاً رائعاً) ببساطة :

## التمزم بالقواعد

فأدرك القرصان الأمر تماماً ، "نعم ، القواعد!"

رغم تأكيدى من أن كابتن 'سبارو' كان فى ذهنه قواعد مختلفة ، إلا أن الالتزام بالقواعد فى هذا الكتاب يعنى اتخاذك قرارات ذكية حيال كل قرار مصيرى تواجهه ، والالتزام بما تعرف أنه صحيح ، حتى إن كان عسيراً أو غير شائع . وإن حدثت عن مسارك ، فقد أدراك سريعاً . ولكم أتمنى أن أقول لك إن الحياة ستكون وريدية من الآن فصاعداً ، ولكنك تعرف وأنا أعرف أنك ستمر بإيام حالكه تبعث على الاكتئاب ، ففى بعض الأحيان قد يبدو كما لو أن شيئاً من حولك ينهار . وهى مثل

هينك لى

عذراء كوكبي



King Features Syndicate

تلك المواقف، "التزم بالقواعد". استمع إلى صوت ضميرك. ذلك الشعور القطري الكامن بداخلك، والذي يجعلك تشعر بوخز الضمير عندما تخطئ في حق صديق ويجعلك تشعر بالراحة عندما تكون لطيفا مع والدك، سيرشدك إلى الطريق السليم. وانت تعلم عما اتحدث، القواعد! قلعدة سنوات، أخذ الناس يختلفون حول السؤال، "هل الجينات الوراثية هي التي تصنعك؟ أم أن البيئة أو التنشئة؟" وإجابتي أن لا هذا ولا ذاك يصنعناك!

## الاختيار هو صانعك

فرغم التأثير الكبير للجينات الوراثية والتنشئة، إلا أنك وصلت إلى ما أنت عليه كنتاج لخياراتك. قواعد الاختيار! لذا تذكر، ثمة ستة قرارات مصيرية ستتخذها خلال سنوات مراهقتك والتي تبني أو تحطم مستقبلك، ولك الحرية لتختار سبيلك، وأمل أنك بعد قراءة لك هذا الكتاب، ستكون أكثر استعدادا من ذي قبل لتجيب عن هذه الأسئلة:

١. ماذا عساي أن أفعل فيما يتعلق بتعليمي؟
٢. ما نوع الأصدقاء الذين سأختارهم وما نوع الصديق الذي ستكون أنت عليه؟
٣. ما نوع العلاقة التي سأقيمها مع والدي؟
٤. من سأرتبط به، ماذا عن الزواج؟
٥. ماذا سأفعل حيال التدخين والمخدرات والمواد الإباحية وغيرها من الأشياء المسيئة لإدمانها؟
٦. ماذا في جعبتي لأفعله لبناء قيمة لذاتي؟

## من فضلك اختر بحكمة

اختيارك للطريق القويم سيساعدك على أن تكون سعيدا وموفور الصحة اليوم، ومستعدا للعقد الثالث أو الرابع من عمرك وما بعد ذلك. واعني بالاستعداد: الاستعداد التام والتهيؤ وحزم الأغراض والتنظيم؛ ومن لا يريد ذلك؟

قد يفكر بعض منكم، ولسان حاله يقول: أتمنى لو كان هذا الكتاب لدى من سنوات، لقد أفسدت بعض هذه القرارات المصيرية بالفعل. حسنا، لم يفت الأوان بعد لتغير مسار حياتك، وإن قمت بذلك بالفعل، فستكون محاولتك هي الماضي نعمة عليك وعلى غيرك.

بالطبع، من المستحسن لك أن تلتزم بالطريق القويم من البداية. وعموما، فإن الأشخاص الأذكياء حقا يتعلمون من أخطاء الآخرين. وإن كنت تسلك الطريق القويم بالفعل، فلتوسع من دائرة نشاطك وساعد الآخرين كي يفعلوا مثلك، بدلا من أن تصدر عليهم أحكاما. كن ذا تأثير جيد على صديق قد يتسرب من المدرسة أو يدمس المخدرات. فمن يدري، لعلك تكون طوق النجاة الذي يحتاج إليه صديقك.





## التزم بالقواعد!

العالم يعج بالكرهية والعنف والاكتئاب ويسهل أن تتعثر وتذهب ربحك ولكن مهلا، ثمة خير وجمال من حولك. وأتذكر الحوار بين "فروود" و"سام" في ثلاثية ملك الخواتم عندما بلغ الإنهاك منهما مبلغا وكانا على وشك فقدان الأمل.

**سام:** "الأمر أشبه بالقصص العظيمة، يا سيد "فروود"، القصص التي تصيب أمورا مهمة بحق ستعدها نوح بالظلام والأخطار وأحيانا لا يوجد من تعرف النهاية لكب تساؤل كيف ستكون النهاية سعيدة مع كل ذلك؟ كيف سيعود العالم إلى ما كان عليه مع كل ما حدث؟ ولكن في النهاية، ستعد ان الأمر مجرد شيء عابر مثل الظل، فحتى أحلك الظروف ستتم - وستسطع شمس يوم جديد، وعندما تبرخ الشمس في كبد السماء، ستجد صيائها أنقى وأصفى، وتلك هي القصص التي تعيش في وجداننا والتي مثلت لنا قيمة واحتوت رمزا، حتى وإن كنا صغارا جدا لنفهم ذلك"

"ولكننى أعتقد أنى أفهم ذلك، يا سيد "فروود"، فلقد عرفت الأمر الآن،

فالشخصيات في هذه القصص كانت لديهم فرص عدة للعودة إلى سرنهم الأولى ولكنهم لم يستغلوه، بل واصلوا ما كانوا يفعلون. لأنهم كانوا متعلقين بشيء ما"

**"فروود":** "وما هو الشيء الذى تعلق نحن به؟"

**"سام":** "أن هناك حيرا في هذا العالم يا سيد "فروود" ويسحق النضال من أجله".

وأعيد التأكيد على هذه الفكرة ثانية: فهناك خير في هذا العالم ويستحق النضال من أجله. كما أوامر أيضا بأنكم مليئون بالخير الذى يستحق أن نناضل من أجله. بل - والأهم من ذلك - هانا أعتقد أنكم أفضل جيل للمراهقين عاش في هذه الحياة. ومن أجل ذلك كتبت هذا الكتاب.

حسناً، ها نحن قد وصلنا إلى النهاية. أهنئكم على قراءتكم له حتى النهاية (أم أنكم اكتفيتم بالانتظر إلى الرسوم الكاريكاتورية؟). أترككم مع أطيبت تمنياتي لكم بالنجاح. واصل قراءة الكتب. فهي غذاء العقل، كما تعلمون. ولا تنسوا كلمات "بى-جيه أوروك"،

تبدو إنساناً  
غيراً إذا ما  
رأنت تنفذها.



"دائماً اتق  
الموضوعات  
التي تجعلك

## شكر وتقدير

سألتني مؤلف زميل ذات مرة، "من الشخص الذي كتب لك هذا الكتاب؟" فصدمني السؤال لذا فقد قلت له متعجباً، من كتب هذا الكتاب؟ لماذا استعين بخدمات شخص ليكتب لي كتاباً؟  
ففى الواقع، أنا أعشق الكتابة وقد كتبت كلمات هذا الكتاب بأكملها البالغة ١٠٧٤٩ كلمة على حاسب الى محمول خاص بى من إنتاج شركة "اى بى إم" وكما يعرف كل مؤلف فإن إعداد كتاب بهذا الحجم يتطلب جيشاً جراراً؛ لذا أود أن أشكر هذا الجيش الذى جعل هذا الكتاب حقيقة.

أشكرك يا "أنى أوزوالد" لقيادتك لهذا المشروع من بدايته إلى نهايته، وقد كانت رغبتك مهمة فى مساعدة المراهقين وإحداث اختلافات واضحة كل يوم. أشكرك لتجميع القصص وإجراء المقابلات الشخصية وإعداد المجموعات العشوائية وانتقاء الأبحاث والبحث عن مقطوعات رائعة والحصول على التراخيص وتقديم تغذية استرجاعية مفيدة، وفعل الكثير من أجل الكتاب. ودائماً ما يقول لى الجميع إنهم أحبوا كثيراً العمل معك. كذلك أوجه الشكر لـ "سنتينا هور" أختى. شكراً لك لكتابة المسودات الأولية لفصول 'الأصدقاء' و'العلاقات' و'قيمة الذات'. لقد كنت ملهمة لى، كما أن لك بصمات وتأثيراً كبيرين على كل فصول هذا الكتاب. وساهمت بعدد من القصص بيقوق ما تقدم به أى شخص غيرك. وحقا، أنت كاتبة رائعة ولولاك ما كان هذا الكتاب ليرقى لتصف جودته.

وأنتقدم بالشكر لفريق العمل بأكمله فى مؤسسة "فاكتورى" لتصميم الرسوم التوضيحية والصور والألوان والشكل العام الجذاب للكتاب. وأخص بالشكر "راى كويك" المدير المبدع، و"بوب جير" المدير الفنى و"ياسبر يونكر" مدير المشروع و"إيريك أولسون" المسئول عن الرسوم التوضيحية. لقد كان شيئاً عظيماً أن عملت معكم ايها الرفاق ورغم انكم كيديون إلا أنكم عباقرة فى العمل.

وأشكرك يا "مارك بيت" لقيامك بتأليف افكار عالمية رسوم الكرتون فى هذا الكتاب ولمساهمتك بالعديد من الصور التوضيحية وسلاسل الرسوم الهزلية، فعملك يتسم بروح الدعاية، كما جلب جوا من الكوميديا للتخفيف من حدة بعض الموضوعات، ولكم امل ان تنشر كل جريدة بالدولة سلاسل الكرتونية الرائعة مثل البقرة المحظوظة (Lucky Cow). أشكرك يا ريكا يا زوجتى الحبيبة لدعمك الراسخ وعدم شكوك طوال ثلاث سنوات، وها قد انتهى الكتاب وسيكون بوسعى أن أعاود التخلص من القمامة، أشكرك يا "جان كرولى" لمساعدتك العظيمة فى تحرير الكتاب فى اللحظات الأخيرة سأوصى بك دوماً للآخرين.

أشكرك يا أختى 'ماريا' على مراجعتك كل فصل وتقديمك معلومات مهمة (عدا فصل العلاقات العاطفية لأنه سبب لك إحراجاً كبيراً)

واتوجه بشكرى الى "ديبورا بيركيت" و'ديب لاند كريج ليك' للمساعدة الكبيرة التى قدمتها لى فى الحصول على موافقات على إصدار الكتاب وتسويقه، وأقدم شكرى لـ 'دوميك انفوسو' و'لى اوسوليمان' وغيرهما من اصحاب القرار فى مؤسسة 'سيمون شستر' وذلك لصبركما وإيمانكما بالكتاب.

وشكراً لـ 'جان ميللر' و'شانون مايين - مارتن' مقدمة من 'دوبرى ميلر' (وكيل اعمالى) للاقتراح على بأن أضع هذا الكتاب فى المقام الأول.

وشكر خاص للمدارس الكثيرة والاداريين والمعلمين والطلاب - الذين شاركوا فى المجموعات البحثية وقاموا بالمقابلات الشخصية وقدموا المعلومات، وأخص بالشكر،

- "جاري ديلوكا" وطلاب مدرسة ألين إيست الثانوية في ولاية أوهايو.
- 'شيري ستنسون' وطلاب مركز "كوميونيتي كارير سنتر أوف مترو ناشفيل بايبل سكولز".
- "جينيفر ويليامز" و"سوران وورلاين" و"نورم ايمتس" و"اريكا هيلسبي" وطلاب مدرسة "هيلارد داربي" الثانوية في أوهايو.
- "توني كوتنوس" و"ماري بلانك" و"كاث جيليان" و"سوزان جرهام" و"كيلي مايينج سميث" و"إيملي بيترونيو" وطلاب مدرسة "جوليت تاونشيب" الثانوية في إلينوي.
- "لير وايتسوم" وطلاب مدرسة "وارين سينترال" الثانوية في ولاية كنتاكي.
- "ديف باريت" وطلاب مدرسة "ميلنجستون سنترال" الثانوية في ولاية تينيسي.
- "جيمس لينتش" وطلاب مدرسة "شنايدر" المتوسطة في بنسلفانيا.
- 'جينيفر سو' وطلاب مدرسة. داين فورين' الثانوية في كوريا الجنوبية
- "دافيد داويند" والسيدة هان داين وفصلها متنوع الثقافات وطلاب مدرسة "ميلكان" الثانوية في "لونغ بيتش" في كاليفورنيا
- "كاي كانون" وطلاب مدرسة "نورثريدج" الثانوية في "لايتون" في يوتا.
- "دينيس هودجكينز" وطلاب فصول العادات السبع بجامعة "يوتا هالي ستيت". وأخص بالشكر، "بين هيكس" و"أماندا بليدجر" و"صوفيا أياكيو" و"مارتن بالمر" و"راشيل تيرنر" و"براندون بيكهام" و"دي آن ستوك" و"ميشيل تشابل" و"كيمبرلي شولتز" و"كوريثس ووكر" و"جاسون أورموند".

وأوجه بالشكر إلى "كريستين بلدورث" و"باربارا روبي" الموقرة. والمراهقين الأعضاء في إحدى الجمعيات الخيرية في "وينتشتستر" بفيرجينيا لقيامهم بمجموعة بحث عشوائية حول موضوع حساس. وأخص بشكري، "لندس شريمب" و"فراكتي ويلتون" و"ارين جاردنز" و"دنيال برون" و"جلين جارسون" و"تيلور هوفمان" و"هيشر جورنلاند" و"تيلور هودجير" و"ويلي بي هوس" و"إمبربريل" و"نيك أدامز".

عظيم الشكر لطلاب مدرسة 'يوتا هالي' الثانوية الذين أخذوا يترددون على منزلي في صباح أيام السبت لمدة عامين للمشاركة في المجموعات العشوائية. وأخص بشكري "دان اندرسون" و"كاميرون بينتش" و"نيكولاس بلوسيل" و"تشارلز بوهر" و"جاريث برح" و"ماكينلي كوهي" و"تابلر ديفيز" و"إليس فلتشر" و"جوي جانيل" و"هانك هيلستيد" و"سيلست هانتسمان" و"ارون جاينز" و"الين جاينز" و"جاستيس كارولي" و"جانا ميلز" و"شانون ميلز" و"كريس مون" و"كودي باكراتو" و"شانون نوردين" و"تشيلسي أولسين" و"ميت اوزوالد" و"كاميرون روبنسون" و"ناتالي روبنسون" و"جيسيكا ساجيرز" و"كيلي ويسلي".

وشكري العميق للفروع الدولية لمؤسسة "فراكتلين كوهي" الذين ساهموا في هذا الكتاب. وانقدم بشكري إلى 'هيكس' جان مالينز" ومديرية الصحة بفلوريدا (greattowait.com) للمعلومات القيمة التي قدموها لي.

كما أقدم شكري لهؤلاء الذين قدموا آراءهم ومساعدتهم في التحرير والقصص وغير ذلك بمن فيهم "كريج هوكس" و"لويسون لاسالا" من أيرلندا و"دوج هارت" و"سانايار بيجين" ورملائه في الفصل من منقولها و"باربرا ميرهد" و"هيرر سيفروفيتش". وأمي (كيف حالك!) وأختي كاثرين.

شكري إلى العدد الكبير من المراهقين الذين شاركوا بالنصح والقصص والمقابلات الشخصية.



## قسم الاستشارات

### التعليم



- إن كنت تحاول البحث عن منحة دراسية رائعة للدراسة بالجامعة عليك بموقع [www.scholarship.com](http://www.scholarship.com) أو اقرأ كتاب "س كابلاند" المشهور بعنوان *How to Go College Almost for Free*
- هل أنت قلق بشأن امتحان "إيه سي تي" أو "إس إيه تي"؟ عليك بموقع [www.saab.org](http://www.saab.org) أو ابحث على الإنترنت عن اختبارات "إيه سي تي" أو "إس إيه سي" (المجانية) للحصول على امتحانات للتدريب عليها ونصائح الأسعادات وكم صحح من الأفكار الأخرى
- إن كنت تبحث عن نصائح مفيدة للاستدكار عليك بموقع [www.academictips.org](http://www.academictips.org) أو [www.homeworktips.about.com](http://www.homeworktips.about.com)
- هل تريد معرفة نمطك التعليمي؟  
رر موقع <http://homeworktips.about.com/od/homeworkhelp/a/1styleqz.htm>  
[www.engr.ncsu.edu/learningstyles/1styleqz.htm](http://www.engr.ncsu.edu/learningstyles/1styleqz.htm)
- وإن كنت تهتمز تحديد تخصصك الدراسي عليك بموقع [www.lifebound.com](http://www.lifebound.com) وكتاب كارول كارتر *Majoring in The Rest of your Life: Career Secrets for College Students*

### الأصدقاء



- إن كنت تبحث عن أمور ترفيهية تقوم بها مع الأصدقاء، عليك بموقع <http://kishhealth.org/teen> أو زر موقع [www.bored.com](http://www.bored.com)
- إن كنت تبحث عن سبل للتعامل مع الأصدقاء الذين يعانون من مشكلات، عليك بموقع [www.health.org/govpubs/phd688](http://www.health.org/govpubs/phd688)
- إن كنت تلقى صعوبة في مقاومة ضغوط الأقران السلبية، عليك بموقع [www.abovetheinfluence.com](http://www.abovetheinfluence.com)
- لتقرأ كتاباً عظيماً حول قوة وتأثير الأصدقاء، اقرأ كتاب Holes لمؤلفه «لويس ساتشار»

### الوالدان



- إن كنت تتعرض للانتهاك على يد أحد الوالدين أو أي شخص آخر، اتصل بالخط الساخن الوطني لمكافحة انتهاك الأطفال ABUSE - 800 - 4-A-888 أو عليك بموقع [www.childhelpusa.com](http://www.childhelpusa.com)
- هل تريد مساعدة للتعامل مع أحد والديك المدمن للكحوليات أو المخدرات؟ عليك بموقع [www.al-anon.alateen.org](http://www.al-anon.alateen.org) أو اتصل برقم 888-4al-anon
- هل تحتاج إلى بعض النصائح والعون حول كيفية التواصل مع والديك؟  
رر موقع <http://teenadvice.about.com/es/parentstafkto/ht/parentrel/ntent.htm>

## العلاقات العاطفية

- **لا تعرف كيف تتخلص من علاقة سيئة؟**  
اتصل بالرقم 9999 999 800 1 أو قم بزيارة موقع [www.ndvn.org](http://www.ndvn.org)
- **هل تريد أن تعرف أكثر عن الأمراض التناسلية المعدية؟**  
اذهب إلى موقع [www.ctoc.org](http://www.ctoc.org) أو [www.familydoctor.org/children.xml](http://www.familydoctor.org/children.xml)



## الإدمان

- **إذا كنت مدمنًا للتبغ أو المخدرات أو الكحول أو تحتاج إلى المساعدة،**  
اتصل بمركز علاج لاسمان على الرقم (4357) 1-800-662-HIT-P أو زر موقع [www.health.org.gov/pub/tp884](http://www.health.org.gov/pub/tp884) أو اتصل برقم 1-888-524-6666 أو [http://www.treevibe.com/drug\\_facts](http://www.treevibe.com/drug_facts) أو [www.ala-anon.alatecn.org](http://www.ala-anon.alatecn.org) أو [www.teens.drugabuse.gov/facts](http://www.teens.drugabuse.gov/facts)
- **إذا كنت تريد معرفة كيفية الوقاية من إدمان الكحوليات والمخدرات**  
زر موقع [www.health.org](http://www.health.org)
- **إن كنت مدمنًا للمواد الإباحية وتريد الفكاهة منها،**  
فعليك بالموقع [www.porn-free.org](http://www.porn-free.org)



## قيمة الذات

- **إن كنت لا تستطيع انتشال نفسك من المستنقع الفارق فيه**  
عليك بزيارة موقع [www.copecaredeal.org](http://www.copecaredeal.org)  
أو احصل على المعلومات أيضا من إدارة الخط المجاني 1-800-662-4357  
أو موقع [www.familydoctor.org/children.xml](http://www.familydoctor.org/children.xml)  
واستعرض قسم الموهوبين.
- **للحصول على نصائح حول المشكلات الصحية تشددة لدى المراهقين والحفاظ على الصحة**  
عليك بموقع [www.familydoctor.org/children.xml](http://www.familydoctor.org/children.xml)
- **إن كنت ترى أنك مصاب باضطراب تناول الطعام،**  
عليك بموقع [www.edap.org](http://www.edap.org) أو موقع [www.familydoctor.org/children.xml](http://www.familydoctor.org/children.xml)
- **إن كنت مهتما بانقاص وزنك على نحو صحي،**  
عليك بموقع [www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov) أو موقع [www.familydoctor.org/children.xml](http://www.familydoctor.org/children.xml)
- **هل تريد التخلص من عمل ما ولكن لا تعرف القنوات التي تبدأ بها،**  
عليك بموقع [www.pointsoflight.com](http://www.pointsoflight.com)  
أو موقع [www.dosomething.org](http://www.dosomething.org)
- **هل تريد مساعدة كي تظل بعيدا عن القرارات المتهلكة،**  
عليك بموقع [www.sadd.org](http://www.sadd.org) أو موقع [www.abovetheinfluence.com](http://www.abovetheinfluence.com)  
تبحث عن اختبارات للكفاءة بأنواعه وبمط الشخصيات والقرارات والمهربات الطبيعية وشيء من الأمور المهمة التي تخصك، عليك بموقع [www.2h.com/index](http://www.2h.com/index)



## ثبت المراجع

### The 6 Big Ones

Hinckley, Gordon B. Standing For Something. New York: Crown, 2000

Frost, Robert. The Road Not Taken. New York Owl Books, 2002

### 7 HABITS CRASH COURSE

Reavis, George H "The Animal School." Public domain

### Decision 1

U.S. Department of Labor, Bureau of Labor Statistics, [www.bls.gov](http://www.bls.gov). Public domain, 2005.

Kaplan, Ben. How to Go to College Almost for Free. New York: HarperCollins, 2001.

### Decision 2

"Popular" from the Broadway musical Wicked

Music and lyrics by Stephen Schwartz

Copyright © 2003 Stephen Schwartz

All rights reserved. Used by permission.

Wiseman, Rosalind. Queen Bees and Wannabes New York: Three Rivers Press, 2003.

Keith, Kent M., The Silent Revolution: Dynamic Leadership in the Student Council. Cambridge, MA: Harvard Student Agencies.

Copyright © 1968

Kent M. Keith, renewed 2001.

### Decision 3

"Stay Together For The Kids," words and music by Tom DeLonge, Mark Hoppus and Travis Barker.

Copyright © 2001 EMI APRIL MUSIC INC. and FUN WITH GOATS

All Rights Controlled and Administered by EMI APRIL MUSIC INC.

All Rights Reserved International Copyright Secured Used by Permission

### Decision 4

Anderson, Kristen The Truth about Sex by High School Senior Girls Copyright © 2001 Kristen Anderson.

Bearman, Peter S., James Moody, and Katherine Stovel. "Chains of Affection: The Structure of Adolescent Romantic and Sexual Networks." *American Journal of Sociology* 110(2004): 4491-. Copyright © 2004 by The University of Chicago. All Rights Reserved. Used by Permission.

Meeker, Meg, M.D. *Epidemic: How Teen Sex Is Killing Our Kids*. Washington, D.C.: LifeLine Press, 2002.

Florida Department of Health. [www.greattowait.com](http://www.greattowait.com). Copyright © 2006. All Rights Reserved.

### Decision 5

Golding, William. *Lord of the Flies*. New York: Riverhead, 1999.

Phil S. *The Perfect Brightness of Hope*. Copyright © 2002 Perfect Brightness LLC.

### Decision 6

Levenson, Sam. *In One Era & Out the Other*. New York: Simon & Schuster, 1981.

"See The Sun," words and music by DIDO ARMSTRONG  
Copyright © 2003 WARNER CHAPPELL MUSIC LTD (PRS)  
All Rights Administered By WB MUSIC CORP  
All Rights Reserved. Used by Permission.

"Help Me Harlan." *Deseret Morning News*. Copyright © King Features Syndicate.

Herman, Stanley M., *Authentic Management*, Addison Wesley. Copyright © 1977.

### Stick To The Code

Tolkien, J. R. R. *The Return of the King*. Boston: Houghton Mifflin, 1999.

### Other

Below are a few books that heavily influenced the author

Fox, Lara and Hillary Frankel. *Breaking the Code*. New York: New American Library, 2005.

Bytheway, John. *What I Wish I'd Known in High School*. Salt Lake City: Deseret Book, 1994.

Harris, Joshua. *I Kissed Dating Goodbye*. Oregon: Multnomah Publishers, Inc., 1997.

## الفهرس

- الامتناع عن ١٩٦، ٢٠٩، ٢١٢، ٢١٧  
 الانهالك ٦، ٨٤، ١٠٢، ١٦٥، ١٨٤، ١٨٥، ١٨٦، ١٨٧،  
 ٢١٩، ٣٠٦، ٣٠٧  
 الطفل ٤٢، ٣٠٦  
 المحدرات والكحول ١١٧، ١٦٤، ٢٢٧، ٢٢٨، ٢٣٢،  
 ٢٣٤، ٢٤٠، ٢٤٨، ٢٥١، ٢٥٤، ٢٥٥  
 جنسى ٢٤٩، ٢٥٩، ٢٩٢، ٢٩٤، ٣٠٦  
 التخلص من علاقة تنتهكك ١٨٤، ١٨٥، ١٨٦، ١٨٧  
 النهم الأكاديمي ٥٠  
 الانجازات ٢٧٦، ٢٧٧، ٢٨٤، ٢٨٨، ٢٨٩، ٣٠١  
 فيلم *A Christmas Story* ١٠١  
 كتاب *Acre of Diamonds* ٢٩٦، ٢٩٧  
 اختبارات ACT/SAT ٦٩، ٣٠٦، ٧٠  
 التكيف ٢٤٨  
 الإدمان ٤، ٦، ١٢، ١٦٢، ٢٢٤، ٢٤٩، ٢٥١، ٢٦٢،  
 ٢٨٨، ٢٨٩، ٣٠٧، ٣٢٠  
 يؤثر على الجميع بشكل مختلف من مراهق لآخر ٢٣٥  
 ٢٣٦،  
 القضاء على الإدمان ٢١، ٤٧، ١٠٢، ١٦٢، ٢٠٣، ٢٥٤،  
 ٢٥٥، ٢٥٦  
 يدمر الأحلام ٢٣٢، ٢٣٣، ٢٣٤، ٢٤٨  
 تأثيره على الآخرين ٢٤٢، ٢٤٣  
 الأسباب الرئيسية ٢٤٨، ٢٣٢، ٢٤٩  
 قل لا ٢٥، ٤٨، ٤٩، ١١٥، ١١٦، ١٧٢، ٢١٥، ٢٤٨  
 علامات ٢٣٥  
 التحقق من الإدمان ٢٢٧، ٢٢٨، ٢٧٧  
 حالي من الإدمان ١٤، ٢٦١، ٢٦٢  
 إدمان الشراب ٢٥٥  
 لا يقرب الشراب ٢٢٩، ٢٣٠، ٢٣٦  
 والدان مدممان للشراب ٤٢، ١٦٤  
 وودي الان ٥٩  
 الضيقات الف ٩٨، ٩٩  
 التشاور ميشيل ٥١  
 اجتناب الطعام المرضى ٢٩٢  
 مسلك السلف ٢٩٨  
 المضادة للمخدرات ٢٥٠  
 خطوات ميسرة ٨٧، ١٢٣، ١٦٨، ٢٢٢، ٢٦٣، ٣٠١  
 لممة ١٠٠، ١٠١، ١٢٣  
 عادات دمية ٣١، ٤٢، ١١٧  
 بول لوسيل ٥٥
- باربي ٢٦٢، ٢٧٢  
 الحرية الأساسية ٢٢٦  
 الجمال ١٢، ١٣، ٢٩، ٢٧، ١١٣، ٢٧١، ٢٧٣، ٢٧٩،  
 ٢٨٢، ٢٩٠، ٢٩١، ٣٠٥  
 بيفرسون جورجيا ٢٧٢  
 بيتوهين لادهيح فان ٥٥  
 بنات ليتا ٩٨، ٩٩  
 الاسراف في الطعام ٢٩٢  
 نقاط غامضة ١٠٨، ١٠٩  
 كتب ١٣، ١٤، ٥٢، ٥٩، ٦٢، ٨٦، ٧٧، ٧٨، ٨٨، ١٤٠،  
 ١٥٥، ٢٠١، ٢١٩، ٢٣٤، ٢٥٩، ٢٦٤، ٣٠٥، ٣٠٧  
 كتلة العظام ٢٨٧  
 غذاء الملح ٣٠٥  
 تلف في الملح ٢٤٨  
 العصف الذهني ١٥٨  
 ممكن الالتهام، حقيقة الاسترويدات ٢٤٢  
 الانفصال ١٧٥، ١٨١، ١٨٢، ١٨٣، ١٨٤، ١٨٥، ١٨٦،  
 ١٨٨  
 بناء العضلات ٢٨٦  
 الاستعداد للوظيفة ٧٢  
 اجتناب الطعام المرضى ٥٠، ٢٢٧، ٢٩٢  
 المستمرون ٨٦، ٩٣، ٩٥، ١٠١، ١٢١  
 بايدواي جون ٢١، ١٠٨  
 السعرات الحرارية ٢٣٦، ٢٨٦  
 كاموس ألبرت ٩١  
 صحايا السرطان ١١٨، ٢٠١، ٢٠٢، ٢٠٣، ٢٠٤، ٢٠٦،  
 ٢٣٧، ٢٣٨، ٢٨١، ٢٨٢  
 الوظيفة ٥، ٣٦، ٤١، ٥٣، ٦٥، ٧٠، ٧١، ٧٢، ٧٣، ٧٤،  
 ٧٧، ٨٦، ٢٢٩  
 انتقاء الوظيفة ٧٣، ٧٧، ٧٨، ٧٩، ٨٢، ٨٣، ٨٤  
 كارسون ريتشارد ١٠٠  
 كارتر كارول ٣٠٦  
 ممارسة الحب عرضيا ٢٠٣، ٢٥٤  
 المشاجرات ١٠  
 مركز حياتك، ما الذي يقع في مركز حياتك ٩٥، ٩٦  
 تغيير حياة شخص آخر ١٨٣  
 الشخصية ١٣، ٦٥، ٩٥، ٧٩، ١٠١، ١٥٤، ١٧٧، ٢٠٠،  
 ٢٦٧، ٢٧٤، ٢٧٧، ٢٨١، ٢٨٢، ٣٠٠  
 الإيمان ١٢٣، ١٦٦، ١٩١، ٢١٤، ٢٥٠، ٢٥٣، ٢٧٦،  
 ٢٧٧، ٢٨٠، ٢٨١، ٢٨٢، ٣٠١



- الأمانة ٢٧٧، ٢٧٨، ٣٠١  
 خدمة ١٧، ٢٩، ٤٠، ٦٦، ٦٩، ٨٤، ١٧٩، ٢٥٠، ٢٥١،  
 ٢٧٦، ٢٧٩، ٢٩٩، ٣٠١، ٣٠٧  
 الرومانسية الرخيصة ٣٢٤  
 التبع ٢٣٧  
 انتهاك الأطفال ٤٢، ٣٠٦  
 مربع الشخصية والكفاءة ٢٧٥  
 مزرعة ٧٧  
 خيارات ١، ٢، ٨، ١١٨، ١٣٧، ١٤٢، ١٤٤، ١٦٣، ١٧١،  
 ١٩٠، ١٩٩، ٢٠٥، ٢١٦، ٢٢٧، ٢٢٨، ٢٣٢، ٢٣٣،  
 ٢٣٥، ٢٤٩، ٢٨٠، ٢٨٨، ٢٨٩، ٣٠٤  
 اجاندا كريستي ٥٥  
 ويتستون تشيرتشيل ٥٥  
 سيجز (التبغ) ٢٣٧  
 دائرة السيطرة ٥٢، ١٣٧  
 مخدرات النادي ٢٤١، ٢٤٢  
 الكوكابين ١٢، ٢٣٩، ٢٤٦، ٢٤٩، ٢٥٦، ٢٦٠،  
 كلية ٣، ٨، ٩، ٢٣، ٣٠، ٣٦، ٣٨، ٣٩، ٤١، ٤٢،  
 ٥٠، ٥٩، ٦١، ٦٦، ٦٨، ٧٤-٧٦، ٧٩-٨٦، ٨٧،  
 ١١٠، ١١٧، ١١٨، ١٢٠، ١٢٧، ١٣٢، ١٤٥، ١٥٧، ١٦٤،  
 ١٦٦، ١٧٨، ١٨٢، ٢٠٦، ٢٠٧، ٢١٢، ٢١٥، ٢١٨،  
 ٢١٩، ٢٢٠، ٢٢٩، ٢٥٠، ٢٥١، ٢٥٥، ٢٩٩، ٣٠٦،  
 الالتحاق بالكلية ٦٩  
 أرباح الحريج الجامعي ٦٦  
 فجوة التواصل ١٤٧  
 انتقاء الكلية ٦٨، ٦٩  
 مهارات التواصل ٢٦، ٢٧، ٦٩  
 التعهد ٢١٠  
 القضاء ١٣، ٢٦٧، ٢٦٩، ٢٧٤، ٢٧٧، ٢٨٢، ٢٨٦،  
 ٢٨٩، ٣٠٠  
 المواهب والمهارات ٢٨٢  
 الانجازات ٢٧٦، ٢٧٧، ٢٨٤، ٢٨٨، ٣٠١  
 الصحة البدنية ٢٨٥، ٢٨٧  
 مناهضة ١، ٢٦، ٤٤، ٩٣، ٩٥، ١٠٢، ١٠٣، ١٥١،  
 النقطة ١٢، ١٣، ١٤، ٥٣، ٩٩، ١٠٤، ١٧٩، ٢١١،  
 ٢٥٢، ٢٦٧، ٢٦٨، ٢٨٢، ٢٨٣، ٢٨٨  
 منطقة الراحة ٥٣، ١٠٦، ٢٦٨، ٢٨٢، ٢٨٣  
 الاكراه ٢٢٨، ٢٢٩، ٢٣٠  
 الضمير ٧٣، ٧٤، ٨٤، ١١٤، ١٨٤، ١٩٩، ٢٠٠، ٢٣٠  
 ٢٥٥، ٢٥٨، ٢٧٠، ٢٧٣، ٢٣٣  
 التبعات ٤، ٨، ٤٤، ١٧١، ٢٠٠، ٢٣٣  
 راسيل كونييل ٢٩٦
- التساير ١١، ٩٥، ١٣٠، ١٤٥، ٢٦١، ٢٩٣، ٢٩٦  
 عارضات مجلة كوزموبوليتان ١٢  
 الشجاعة ٨٤، ٩٠، ٩٥، ١٠٠، ١١٣، ١١٤، ١١٥، ١٢١،  
 ١٧٢، ١٨٦، ١٩٨، ٢١٨، ٢٢٧، ٢٣٨، ٢٧٤، ٢٧٥،  
 ٢٨١، ٢٨٣، ٢٩٥  
 اقلام كوفي الكلاسيكية ٣١، ٣٢٤  
 ابو جلمبو ١٠٢  
 كراك (الكوكابين) ٢٤٥  
 الاختلافات الثقافية ٥٣  
 عبر شبكة الانترنت ٥٣  
 ملاقات ٢٥٨  
 محطمو العادة ٤٢  
 المواعدة ٣، ٤، ٥، ٩، ١١، ١٤، ٢٦، ١٠٧، ١٣٢،  
 ١٦٧، ١٧٠-٢٢٢، ٢٢٢، ٣٠٢، ٣٠٦  
 الايذاء في المواعدات ١٨٤، ١٨٥، ١٨٦، ١٨٧  
 سن من قواعد ١٨٨  
 حدود المواعدة ١٩١، ١٩٢  
 انتقام من قواعد ١٧٧  
 مجموعات المواعدة ١٩٠  
 إرشادات في المواعدات ١٨٧، ١٩٣  
 افكار للمواعدات ١٩٤  
 المواعدة الذكية / دون تفكير ١٧٣، ١٧٦، ١٨٧، ١٩١،  
 ١٩٣، ١٩٤، ٢٢١  
 اخطاء المواعدة ١٨٠  
 خطط للمواعدة ١٩٢، ١٩٣، ١٩٤  
 أسئلة حول المواعدة ١٧٤  
 استبيان المواعدة / ممارسة الحب ١٧٢  
 مفا تن المواعدة ١٧٩  
 قائمة الامنيات في المواعدة ١٧٨  
 وظائف دون مستقبل ٧٨  
 قرارات حياتية ٢٨٨، ٢٨٩  
 قرارات للنجاح ٣، ٤، ٨، ١٤، ٣٥، ٣٦، ٣٠٣  
 المواد المدممة ١٢، ١٤، ٢٢٤ - ٢٢٤، ٢٦٤ - ٣٠٤  
 المواعدة وممارسة الحب ١١، ١٤، ٢٦، ٣٦، ١٧٠ -  
 ٢٢١، ٣٠٤، ٣٠٧  
 الأصدقاء ٩٠، ١٢٤، ٣٠٤، ٣٠٦  
 الولدان ١٠، ١٣، ١٢٦ - ١٢٦، ٣٠٤  
 المدرسة ١ - ٨٨، ٩٣، ٩٥، ٩٧ - ١٠٣، ١٠٧ -  
 ١١١، ١١٣، ١٢٠، ١٢٣، ١٣٣، ١٣٩، ١٤١، ١٤٦،  
 ١٤٩، ١٥١، ١٥٥، ١٥٦، ١٥٧، ١٦٣، ١٦٤، ١٦٦، ١٦٧،  
 ١٧٥، ١٧٦، ١٧٨، ١٨٠، ١٨١، ١٨٣، ١٨٥، ١٨٨،  
 ١٨٩، ١٩٠، ١٩١، ١٩٢، ١٩٤، ١٩٦، ١٩٧، ١٩٨، ٢٠٠

- التأثير النفسي لممارسة الحب ٢١١  
 إندورفينات ٢٨٧  
 البينة ٣٠٣  
 الذكاء الانفعالي ٥٦  
 يوب إمتجر ١٧١  
 النشاط ٢٩٩  
 تكليف بدرجات إضافية ٨٨  
 الأنشطة خارج المناهج ٦٩  
 التدريبات الرياضية ٢٩٧  
 استكشف كافة النحوصات ٧٦، ٧٥  
 خرافات ٩٩  
 تاريخ الأسرة ٣٠٨  
 الايمان ١٢٣، ١٦٦، ١٩١، ٢١٤، ٢٥٠، ٢٥٣، ٢٧٦، ٢٧٧  
 ٢٨٠، ٢٨١، ٢٨٢، ٣٠١  
 احطاء ٩٩  
 الأصدقاء المتقلبون ٩٣، ٩٤، ٩٥  
 اكتشاف إمكاناتك ٩، ٣٦، ٧٢-٧٤، ٨٥  
 خرائط اكتشاف الإمكانات ٨١-٨٣  
 طلاب نظام تبادل الطلاب ٥٤  
 الصفح ١٠٠، ١٦٤  
 قرارات مصيرية ٣٦، ٩١، ١٢٨، ٣٠٣  
 فيكتور فرانكل ٢٢٦  
 بنيامين فرانكلين ٤٧  
 حرية الإرادة / حرية الاختيار ٨  
 الحرية ٨  
 استبيان الأصدقاء ٩٦  
 الأصدقاء "١٠٦"  
 الاصدقاء في مركز حياته ٩٢  
 الصداقة ٤، ١٠، ٢٦، ٩٠، ٩٣، ٩٤، ٩٩، ١٠٨، ١١٠، ١٢٤، ١٢٧، ١٨١، ٢١٤، ٢٢١، ٢٢٢  
 الشاعر روبرت فروست ١٤  
 الاعتذار أربع مرات ٢٧٧، ٢٧٨  
 او- باكمينستر فولر ٢٩٩  
 فنيات جاما ٩٨-٩٩  
 العصايات ١٠، ١١٨، ١١٩، ١٢٠  
 المحدرات التي تقري بالمزيد ٢٣٤  
 الجينات ٣٠٣  
 جي اي جوت ٢٧٢  
 استنشاق المواد اللاصقة ١٢  
 اهداف ٢٢، ١١٥، ١١٦، ١١٧  
 رومر جودين ٣٠  
 ويليام جولدينج ٢٥٩  
 ٢٠٤، ٢٠٥، ٢٠٨، ٢١٠، ٢١٣، ٢١٧، ٢١٨، ٢٢٠،  
 ٢٣٢، ٢٣٤، ٢٣٦، ٢٤١، ٢٤٢، ٢٤٦، ٢٤٩، ٢٥٠، ٢٥١  
 ٢٥٣، ٢٥٨، ٢٥٩، ٢٧٠، ٢٧٨، ٢٨٠، ٢٨٣، ٢٨٨،  
 ٢٩٣، ٢٩٥، ٢٩٩، ٣٠٥  
 تقدير الذات ١٢، ١٤، ٢٦٦، ٣٠٢-٣٠٤، ٣٠٧  
 الاختلافات ٢٨، ٢٩، ٣٨، ٦٦، ١٥٨  
 الاكتئاب ١، ١٣، ٢٦، ٢٠٢، ٢٠٩، ٢١١، ٢١٢، ٢٤٠،  
 ٢٤٢، ٢٤٥، ٢٤٧، ٢٨٩، ٢٩٢، ٢٩٤، ٢٩٥، ٣٠٣، ٣٠٥  
 انفصال ٢٩٤، ٢٩٥  
 مرضي ٢٩٤، ٢٩٥  
 أعراض ٢٩٤، ٢٩٥  
 اميلي ديكسون ١١١، ٢٨٠  
 طالب معاق ٥٧  
 الطلاق ١١، ١٤٤، ١٤٥  
 نظرية التآني ٢١٩  
 تناول الشراب ٨، ٤٢  
 إدمان المخدرات ٤٢، ٢٥٤، ٢٥٦، ٢٥٧، ٢٥٨، ٢٦٠  
 المخدرات ١، ٣٠، ٤٠، ٨٠، ١٢٠، ١٢٢، ١١٤، ١١٥،  
 ١١٧، ١١٩، ١٢٠، ١٣٠، ١٤٢، ١٦٣-١٦٦، ١٦٨،  
 ١٧٧، ٢٢٤-٢٢٧، ٢٣٠-٢٣٨، ٢٤٢، ٢٤٦-٢٤٧،  
 ٢٥٦، ٢٦١، ٢٦٣، ٢٧٩، ٢٨٠، ٢٨٧، ٣٠٤، ٣٠٥، ٣٠٧  
 الكوكايين ١٢، ٢٣٩، ٢٤٥، ٢٤٦، ٢٤٩، ٢٥٦، ٢٦٠  
 مخدرات النادي ٢٤١، ٢٤٢  
 المستنشقات ٢٤٤، ٢٤٥  
 ميتا أمفيتامينات ٢٤٦، ٢٤٧، ٢٤٨  
 العقاقير التي تستخدم كمخدرات ١٢، ٢٢٥، ٢٤٣،  
 ٢٣٩، ٢٤٠  
 الاسترويدات ١٢، ٢٤٢، ٢٤٣، ٢٤٤  
 داست (الكوكايين) ٢٤٥  
 نابليون ديمايت ٣٥، ٨٦  
 الأسر عديمة الجدوى ٤٢، ١٦٤  
 د. لورا ٢٧٧  
 اضطرابات تناول الطعام ٢٩٢  
 تناول الأطعمة الصحية ٢٨٥، ٢٨٦، ٢٨٧  
 التعليم ٤، ٦، ٩، ١٣، ٣٥، ٣٦، ٥٢، ٥٣، ٥٧، ٥٩، ٦٥،  
 ٦٦، ٧٠، ٧١، ٧٢، ٧٩، ٨٥، ٨٦، ١٠٨، ١١١، ١١٩، ٢١٧،  
 ٢١٩، ٢٣٢، ٢٨٩، ٣٠٤  
 ألبرت أينشتين ٥٥، ٥٦، ٢٨١  
 الجوابو ٢٨٩  
 جورج إليوت ١٠١  
 انفعالي ٢٩، ٣٠، ٤٦، ٥٦، ٩٦، ١٧٢، ٢٠٩، ٢١٥،  
 ٢١٨، ٢٤٦، ٢٨٩، ٢٩٤

٥٥ Lucy I Love مسلسل  
الدخل حسب التعليم ٦٦  
شمول ١١٠، ١١١  
المستنشقات ٢٤٤، ٢٤٥  
عادات سيئة موروثة ٤٢  
الأمن الداخلي ١٣، ٧٩، ٩٦، ٩٧  
الدكاء ٥٥، ٥٦  
الحدس ٥٦، ٨٤، ٢١٧، ٢٥٥  
معدل الذكاء ٥٥، ٥٦، ٥٩، ٣٠٧  
الأمان الوظيفي ٨٦  
أيشا جونسون ٢٣  
جيمس إيرل جونز ٢١٣  
مايكل جوردون ١١٢  
جوس (الكحوليات) ٢٣٥  
الاحتفاظ بالأصدقاء ١٠٥، ١٠٦، ١٠٧  
دين كابلان ٧٠، ٧١، ٧٢، ٧٣، ٣٠٦  
قرارات رئيسية ١، ٤١، ٣٦، ٣٠٤  
الحنو، القسوة ١١١ - ١١٤  
الناصح متأخرا ٦٩  
إعاقه تعلم ٥٦، ٥٧  
اضطراب فرط النشاط المصرف للتركيز ٥٦  
اضطراب انصراف الانتباه ٥٦  
عسر التعلم ٥٦، ٥٨، ٥٩  
عدم القدرة على التركيز ٥٦  
المكونات المميتة هي المخدرات ٢٤٨  
خطابات التوصية ٦٩  
ساعد الآخرين ١١٢  
محبوب ١٠٨، ١٠٩  
الانصات ٢٦، ٢٧، ١٥٤  
أبراهام لينكولن ١١٢  
حطوط ٢٤٥  
لوجان ٢٧  
وحيد ١-٤  
٥٦ *The Lord of the Flies* هيلم  
خسارة - خسارة ١٥٢  
خسارة - مكسب ١٨٢  
كلمات حب راتعة ١٧١  
الحب ١٠٧، ١٠٩، ١٧٠، ٢٧، ٣١، ٣٩، ٤٨، ٥٣،  
٥٥، ٦١، ٦٦، ٧٣، ٧٤، ٧٦، ٧٨، ٨١، ٨٤، ٨٨، ٩٣،  
٩٥، ١٠٦، ١٢٢، ١٢٨ - ١٣٠، ١٣٢ - ١٣٦، ١٣٨،  
١٣٩، ١٤٣، ١٦٢ - ١٦٨، ١٧١، ١٧٣، ١٧٤، ١٧٦،  
١٨٥ - ١٨٢، ١٨٧، ١٨٩، ١٩١، ١٩٢، ٢٠٨، ٢١٠،

معلومات عن الامتحانات على جوجل ٧٠  
الأعمال الطيبة ١٣٣، ١٣٤  
درجات مرتفع ( كيف تحصل على ) ٣٦، ٣١، ٢١، ٩  
٥٩، ٦١، ٦٤، ٦٩، ١٣٠، ١٥٥، ٢٠٤  
كن ودودا مع معلميك ٦٠  
ثق بنفسك ٥٩  
كن قويا في منطقة الخطر ٦١  
أدي التكتيفات الإضافية ٦٠  
استجمع مواردك ٦١  
عادات مذاكرة طيبة ٦٢  
واظب على الفصل الدراسي ٥٩ - ٦٠  
أسرار ٥٩ - ٦٢، ٦٤  
النميمة ١٠٠، ١٠١، ١٠٢، ٢٩٣  
عارضات جيه كيو ١٢  
أندريه ماروكوين جراماجو ٧٦  
المص ٧١، ٧٤  
كرة السلة ذات العلامات ٧٦  
كرة القدم ذات العلامات ٧٦  
هارد ستاف (الكحوليات) ٢٣٥  
هارارد ١٦٤  
بكره ٢، ٢٧، ٤٣، ٥٧، ٥٨، ٦٣، ٧٤، ٧٨، ٩٧، ١٠٩،  
١٣٦، ١٦٠، ١٦١، ١٦٤، ٢١٨، ٢٤٦، ٢٧٣، ٢٨٥،  
٢٩٣، ٣٠٥  
اللزيمات القلبية ٢٤٨  
مساعدة الآخرين ١٣٦  
داء القوياء ٢٠٣  
الطريق القويم ٣٦، ٣٧، ٨٦، ٩١، ٩٢، ١٢١، ١٢٨،  
١٢٩، ١٦٧، ١٧١، ١٧٣، ٢٢٦، ٢٢٨، ٢٦٢، ٢٦٧، ٢٦٧،  
٢٦٩، ٣٠٠، ٣٠٤، ٣٠٥  
الامانة ٩٧، ١٣٢، ٢٢٧  
الهيروين ٢٣٣، ٢٤٠، ٢٤٨  
جوردون بي- هينكلي ٤  
مرض الايدز ١٦٤ / فيروس مرض الايدز HIV  
٢٠٤، ٢٠٧، ٢١٦، ٢٣٣، ٢٤٦  
هولز ٢٠٨  
المرض المنزلي ٣٥، ٣٦، ٣٨، ٤٣، ٤٤، ٤٧، ٥٧، ٥٩،  
٦١، ٦٣، ٦٤، ٨٧، ٨٨، ١٣٢، ١٥٥، ١٥٦ - ١٥٨، ٢٢٠،  
٢٤٤، ٢٥٨، ٢٩٤، ٢٩٥  
هوتش (الكحوليات) ٢٣٥  
هاف (المستنشقات) ٢٤٤  
مرض الايدز (HIV) فيروس الورم الحليمي البشري  
٢٠٣

- ١٦٨، ١٢٦، ١٢٣، ١١٩، ١١٣، ١١١٢، ٩٨، ٩٥  
 انتهاك الوالدان ١٦٦، ١٦٥، ١٦٣  
 خطآن يرتكبهما المراهقون في حق الوالدين ١٦٠  
 استبيان الوالدين ١٢٩  
 parents، استمالة الوالدين ١٥٩  
 مطلق الوالدين ١٤٤، ١٤٥  
 الوالدان محرجان ١٣٩، ١٤٠  
 الشجار مع الوالدين ١٤٢، ١٤٣  
 تأخير الوالدين ١٦٦  
 معرفة الوالدين لأبنائهم المراهقين ١٤٩  
 حب الوالدين ١٦٤  
 الوالدان المبالغان في حماية أبنائهم ١٤١، ١٤٢  
 معرفة الأبناء المراهقين لأبنائهم ١٤٧، ١٤٨، ١٥٠، ١٥٢  
 وظيفة لغير المتفرغين ٤٩  
 ناشي ياسنچ ٢٨٣  
 عاطفة ٣٥، ٥٣، ٧٣، ٨٤، ١٦٢، ٢١٥، ٢٢١، ٢٢٢  
 تدبير نفقات الجامعة ٧٠  
 PCP عقاقير الهلوسة ٢٤٨  
 ضغوط الأقران ١، ٨، ١٠، ٢٤، ٩١، ٩٢، ٩٣، ٩٦، ١١٣، ١١٦، ١١٩، ١٢٤، ١٢١، ٢٣٧، ٢٥١، ٢٥٢، ٢٦٣، ٢٦٨، ٢٧٦، ٢٨٠، ٣٠٦  
 الوقاية من ضغوط الأقران ١١٥  
 شاعر فارسي ٥٧  
 الصقام ١٤٥، ١٤٦  
 مبدعات الوقت الشخصية ٢٤، ٤٨  
 المظهر الخارجي ١٠٥، ٢٣٦  
 بابلو بيكاسو ٥٥  
 تدريبات البيلاتيز ٢٨٧  
 البيتر ١٠، ٣٥، ٧٢  
 محطوط ٥١، ٥٠  
 من فضلك/ شكرا ١٣٥  
 موقف إيجابي ١٩، ٢٥، ٥٢، ٦٨، ٩٣، ٩٩، ١٣٧، ١٥٣  
 باتريشيا بولاكو ٥٥  
 بوبرز (المخدرات) ٢٢٧، ٢٤٤  
 المواد الإباحية ٢١٦، ٢٢٥، ٢٥٦، ٢٥٧، ٢٥٨، ٢٥٩، ٢٦٠، ٣٠٤  
 الشعبية ١٠، ٩٣، ٩٥-٩٨، ١٢٣، ١٢٧، ٢٧١، ٢٨٨، ٢٨٩، ٢٩٩  
 هاري بوتر ١١٤، ٢٨٩  
 الفقر ٤٢  
 باودر (الكوكايين) ٢٤٥
- ٢١١-٢١٧، ٢٢٠-٢٢٢، ٢٢٩، ٢٣٢، ٢٤٥، ٢٥٠، ٢٥٣، ٢٥٦، ٢٥٨، ٢٦٨، ٢٧٩، ٢٨١، ٢٨٢، ٢٨٥، ٢٩١، ٢٩٧، ٣٠٠، ٣٢٤  
 توم لافليس ٤٩  
 الوظائف هربلة الراتب ٨٧  
 الطريق الحاصي ٣٦، ٣٧، ٩١، ١٢٨، ١٢٩، ١٧١، ١٧٣، ٢٢٦، ٢٢٨، ٢٦٧، ٢٦٩، ٣٠٤، ٣٠٠  
 LSD مخدرات ٢٤٨، ٢٤٩  
 مارتين لوثر ٢٨١  
 Majoring in the Rest of Your Life كتاب ٣٠٨  
 موضوع مهم ٣٠٦  
 جوناثان مالدونادو ١٢٠  
 ماريجوانا ١٢، ١٦٢، ٢٣٤، ٢٣٨، ٢٣٩، ٢٥٥، ٢٦١  
 نيل ماكسويل ٢٩٢  
 فتيات ثيمات ٩٣، ١٠٠  
 التوسط ٢٨٧  
 مير جوالد ٢٩٠  
 والتر ميشيل ٣٧  
 ميثامفيتامينات ٢٤٦-٢٤٨  
 تعهدات ٢٢، ٢٣، ٨٥، ١١٥، ١١٦  
 ميزانية شهرية ٤٠  
 الأم تريزا ١٢٢  
 الدافعية ٥١، ٥٢  
 ناتشوز ١٢، ٣٥، ٢٠٠  
 الخط الساخن القومي لمكافحة انتهاك الأطفال ٣٠٦  
 مبادرة الأباء القومية ٢١٣  
 دفعة طاقة طبيعية ٢٥٠، ٢٦٤، ٢٨٧  
 حاجة ٧٣  
 Newton متلازمة الارضا ١٣٩  
 اسحق ٥٥  
 راينهولد رينبور ١٠٩  
 إم- رتشارد نيكسون ٢٧٧  
 مجموعة الأرقام ١٥-١٦، ٣٢  
 مستحضرات من الأفليون ٢٤٠  
 بي. جي. أوردوك ٣٠٥  
 أسلوب التفكير ١٥، ١٦-١٧، ٥٩، ٩٠، ٩٥، ١٠٥، ١٨٠  
 تغيير أسلوب التفكير ١٦، ١٥٠  
 Paradoxical Commandments قصيدة ١٢٢  
 الصبر ١٧، ٨٤، ١٥٨  
 الوالدان ٣، ٤، ٦، ٩، ١٠، ١٣، ٢٢، ٢٦، ٢٨، ٢٩، ٤٠، ٤٢، ٤٤، ٥٢، ٥٥، ٥٩، ٦١، ٦٢، ٦٨، ٧١، ٩٣-٩٤

١٠٣ ١٠٧ ١١١  
 المدرسة (مستأنف) ١١١٣، ١٢٣، ١٣٣، ١٣٩،  
 ١٤١ - ١٤٦، ١٤٩، ١٥١، ١٥٥ - ١٥٧، ١٦٣، ١٦٤،  
 ١٦٦، ١٦٧، ١٧٥، ١٧٦، ١٧٨، ١٨٠، ١٨١، ١٨٣، ١٨٥،  
 ١٨٨، ١٨٩، ١٩٠، ١٩٢، ١٩٤، ١٩٦ - ١٩٨، ٢٠٠،  
 ٢٠٤ - ٢١٠، ٢١٣، ٢١٦ - ٢٢٠، ٢٢٦، ٢٣٢، ٢٣٤،  
 ٢٣٦، ٢٤١، ٢٤٢، ٢٤٦ - ٢٤٩، ٢٥١، ٢٥٢، ٢٥٨،  
 ٢٥٩، ٢٧٠، ٢٧٨، ٢٨٠، ٢٨٢، ٢٨٤، ٢٨٨، ٢٩٣، ٢٩٥،  
 ٢٩٩، ٣٠٢، ٣٠٥، ٣٠٦، ٣٢٤،  
 استبيان المدرسة ٣٦  
 الانقطاع عن المدرسة ٩، ٣٨، ٣٩، ٤٠، ٤١، ٤٢، ٨٧،  
 دخل حامل الثانوية ٣٧، ٧٩  
 فيلم School of Rock ٢١  
 صفوف المدرسة ٤٢، ٤٤، ٤٦، ٤٧  
 برامج السفر بالمدرسة ٥٣  
 شكسبير ٢٧٧  
 تحدي عدم مشاهدة التلفاز ٨٧  
 انتقاء وظيفة ٧٢ - ٧٧  
 الثقة بالنفس ١٠٤  
 الدفاع عن النفس ١٠١، ١٠٢  
 تقدير الذات ٢٦٧  
 فقدان الثقة بالنفس ٤٣  
 أجزاء النفس ٢٩، ٣٠، ٤٤، ٤٥  
 تقدير الذات ١٣، ١٧١، ٢٦٦، ٣٠٢، ٣٠٧  
 الجمال/الخير ٢٧١، ٢٩٠، ٢٩١  
 الكفاءة ٢٨٢  
 التركيز على القوة الداخلية ٢٧٤  
 التأثير ٢٧٢  
 القوة البدنية ٢٨٥  
 مرأة الآخرين ٢٦٩، ٢٧١، ٢٧٤، ٢٨٨  
 مرأة الحقيقة (الموارد الداخلية) ٢٦٩، ٢٧١، ٢٧٤،  
 ٢٨٨، ٢٩٩  
 ماذا تتمنى أن تغير؟ ٢٩٠، ٢٩١  
 قوس تقدير الذات ٢٧٦، ٢٧٧  
 استبيان تقدي الذات ٢٦٨، ٢٦٩  
 مرأة الآخرين/مرأة الحقيقة ٢٦٩، ٢٧٤  
 موهبة الاكتشاف بالصدفة ٧٧، ٧٨  
 ممارسة الحب ٣، ٤، ٦، ١١، ١٤، ١٧، ١٩، ٩٩، ١١٤، ١٦٣،  
 ١٦٧، ١٦٩، ١٧٠ - ٢٢٢، ٢٢٥، ٢٤٢، ٢٥٤، ٢٥٨،  
 ٢٧٢، ٣٠٤، ٣٠٧  
 الامتناع عن ٢٠٩، ٢١١  
 تعهد ٢١٠

قوة الاختيار ٢٢٦  
 معدل الذكاء البدني ٥٦  
 الحمل ٨، ١٤، ١٧٢، ١٩١، ١٩٨، ٢٠٦، ٢٠٩، ٢١١،  
 ٢١٣، ٢١٥، ٢١٩، ٢٨٩  
 الاستعداد لامتحانات SAT، ACT ٧٠  
 إدمان العقاقير الطبية ١٢، ٢٢٥، ٢٣٤، ٢٣٩، ٢٤٠  
 ميادئ ١٥، ١٧، ١٨، ٩٠، ٩٦، ١٧٤، ١٨١، ٢٥٥، ٢٨٥،  
 ٢٨٦،  
 أولويات ٢٥، ٤٩، ٥٠، ٦٧، ٨٨  
 إنجاز شخصي ٢٠  
 استباقي ١٩، ٢١ - ٢٢، ٤٢  
 التسوية ٢٤، ٤٩، ٥٠، ٥١  
 اضطرابات نفسية ٢٩٢  
 ملكات النحل (الفتيات الفا) ٩٨، ٩٩  
 عادات غريبة ٩٩  
 التمييز على أساس عنصري ٨٤  
 متفاعل ٢١  
 محاذير اختيار الأصدقاء ١٢٠  
 جورج اتش. ريفيس ٢٨  
 حساب بنك العلاقات ١٠٧  
 العلاقات ١٠، ١٣، ١٧، ٢٦، ٢٨، ٨٨، ١٢٨، ٣٠٤  
 خسارة - خسارة ٨٢  
 خسارة - مكسب ٨٢  
 مكسب - خسارة ٢٥، ١٥١، ١٨١  
 مكسب - مكسب ١٩، ٢٠، ٢٥، ٢٦، ٧٠١، ١٠٣، ١٥١،  
 ١٥٢، ١٥٦، ١٥٨، ١٨١  
 مراحل ٢١٤، ٢١٥  
 قواعد ٢١٥، ٢١٦  
 الالتمار ٢١٦، ٢١٨  
 التقرير المدرسي ١٣٦، ١٧١، ٢١٤، ٢١٥، ٢١٦، ٢٢١  
 السمعة ٢٥٣  
 الاحترام ٩٦  
 المسؤولية ٩٦  
 روهبر (المخدرات) ٢٢٧  
 عادات تناول الشراب في روسيا ٢٥١، ٢٥٢  
 لويس ساشر ٣٠٦  
 بيانات المرتب ٣٨، ٣٩  
 عقدة المبدع ١٨٣  
 قل لا ٤٩، ٢٥٢، ٢٥٣  
 ، منتج دراسية ٥، ٦٧، ٦٩، ٧١، ٣٠٦  
 المدرسة ١ - ٤، ٦، ٧، ٩، ١٠، ١٢، ١٧، ١٨، ٢١، ٢٣  
 ٢٥، ٢٨، ٢٩، ٣٣، ٣٤، ٨٨، ٩١، ٩٣، ٩٥، ٩٧ - ١٠١

- ٥- ميكر ٢١١  
خرافات ١٩٧ ٢٠٢  
في التلفاز، في الأفلام ٢٠٩، ٢١٠  
الحمل ٢٠٧، ٢٠٨، ٢١٢، ٢١٣  
اسئلة ١٩٦، ١٩٧، ١٩٩، ٢٠٠، ٢٠١، ٢٠٢، ٢٠٣  
قواعد ٢١٥، ٢١٦  
الممارسة الآمنة للحب ٢٠١  
قل لا ٢٥٢، ٢٥٣  
الانتظار ٢١٦، ٢١٧، ٢١٨، ٢٢١  
اشحد طاقاتك ٢٩، ٣٠، ٤٤، ٤٥  
استبيان شحذ الطاقات ٤٥  
بروك شيلدز ٢٢٥  
المقارنة بين الأخوة ١٣٧، ١٣٨  
سنا تور بول سايمون ٢٦  
التغيير إلى الاتجاه السليم ٧  
المهارات ٨٦، ٢٨٢، ٢٨٣، ٢٨٤  
المتكاسل ٢٥، ٤٨  
النوم ٤٦، ١٧، ٨٧  
سماك (المحدرات) ٢٢٧  
مايكل سميث ١٠٦  
سموكس (التبغ) ٢٣٧  
التدخين ٨، ١٢، ٢٤٩  
وقت الوجبة الخفيفة ٦٤  
سنيز (الكوكابين) ٢٤٥  
سنيف (المستنشقات) ٢٤٤  
سنو (الكوكابين) ٢٤٥  
سناف (التبغ) ٢٣٧  
الصودا ٣٥، ٩٩، ١٥٠، ٢٠٠  
حل المشكلات ١٥  
اولمبياد ذوي الاحتياجات الخاصة ٢٦  
سبيد (ميثامفيتامينات) ٢٤٧  
الهجاء ٨٥، ٨٦  
الروحانية ٢٨٠، ٢٨١  
الذكاء الروحاني ٥٦  
سانت أوجستين ٥٣  
اختبار مقنن ٦٩، ٧٠  
يتبع شيء في الحياة ٤  
STD٣٧ حرم جامعة ستانفورد  
الأمراض التي تنتقل عن طريق ممارسة الحب ١٤، ٢٠٢  
٣٠٧  
الصفوط ٩، ٢٤، ٣٦، ٤٣، ٤٤ - ٤٧، ٥٦، ١٤٥، ١٧٩  
٢٠٣، ٢٧٣، ٢٨٧، ٢٩٤
- السكتة الدماغية ٢٤٨  
مغرور ٩٧  
صديق المذاكرة ٩٥، ٩٦  
الاسترويدات ١٢، ٢٤٢، ٢٤٣، ٢٤٤  
المذاكرة ٢٥، ٣٤، ٣٥، ٥٠، ٦٣، ٦٤  
إجراءات المذاكرة ٦٤، ٦٥  
حجرة المذاكرة ٤٦  
مهارات المذاكرة ٦٥، ٦٧  
وقت المذاكرة ٦٤  
نمط المذاكرة ٣٠٦  
وظائف الصيف ٧٦  
نظام الدعم ١١٦ - ١١٨  
نقطة التحول ٥  
التكاتف ٢٨، ١٥٥، ١٥٨  
حطة عمل التكاتف ١٥٦  
الرهري ٢٠٤  
الموهبة ٧٣، ٢٨٢  
عصا الكلام ٢٦  
المعلمون ٤٤  
تحديات المراهقين ٣  
مبادرو الأعمال من المراهقين ٧٦، ٧٧، ٧٨  
تجربة العشر سنوات ٦  
The Animal " (تكساس شوشاين) (المستنشقات  
School. '٢٨  
قصة ٢٨  
القواعد المتبعة ٣٠٣ - ٣٠٥  
مجلة The Lord of the Rings ٧٦  
فيلم ٣٠٥  
المجهول ٢١، ٢٢  
كتاب The Perfect Brightness of Hope ٢٥٥  
الطريق القويم ٥ - ٦  
العادات السبع ١٣، ١٥، ١٩، ٢٠ - ٣٢  
حدد الأهداف ٢٢، ٢٣، ٨٥، ١١٥، ١١٦  
اصت ٢٦، ٦٧، ١٥٤  
حدد أولوياتك ٢٨، ٤٩، ٥٠، ٦٧، ٨٨  
اشحذ قدراتك ٢٩، ٣٠، ٤٤، ٤٥  
تعاون ٢٨، ١٥٥ - ١٥٨  
تولى المسئولية ١٩، ٢١، ٢٢، ٤٢  
فكر في تحقيق المكسب لك وللآخرين ٢٥، ١٠٢، ١٠٣  
١٥١، ١٥٢، ١٥٨، ١٨٠  
هنري دافيد تورويس ٢٤٨  
تقسيم الوقت ٢٣ - ٢٤، ٤٨ - ٥٠

- منظمات الوقت ٤٨، ٤٩، ٥١  
 مربيعة تنظيم الوقت ٢٥، ٢٥  
 السفر عبر الزمن ٧  
 مبددات الوقت ٤٨  
 حقيقة التسع ٢٣٧، ٢٣٨  
 التسامح ٩٩  
 ليو تولستوي ٢٧١  
 توت (الكوكابين) ٢٤٥  
 السفر ٥٣، ٥٤، ٨٧  
 حقيقة ٩٣، ٩٤، ٩٥  
 المركز الحقيقي لحياتك ١٨١  
 الصديق الصدوق ٥٨، ١٠٤  
 الحب الحقيقي ٢٢١  
 المصادقية ١٣٢  
 التلّز ٣٤، ٤٨  
 التفاهم ١٠٨، ١٣١، ١٥٢، ١٥٤، ١٥٧، ١٥٨  
 التنشئة ٣٠٣  
 ضحايا ٥٢  
 منظمات المتطوعين ٥٤  
 فيرير براون ٥٥  
 المتملقات (الفتيات بيتا) ٩٨، ٩٩  
 جورج واشنطن ٢٥٨  
 الوقت المبدد ٤٨  
 رفع الأثقال ٢٨٧  
 ميريام ويليامسون ٢٦٧، ٢٩٨  
 السيد. فايبرج ٥٧  
 مكسب. خسارة ١٨١  
 مكسب. مكسب ٢٥، ١٠٣، ١٠٦، ١٥١، ١٥٢، ١٥٨  
 ١٨١  
 اوبرا وينفري ٨٤  
 روزا ليند وايزمان ٩٨  
 المذاكرة بجد ٦٧  
 قصص الذئب ٢٦٠  
 المحدرات ٢٢٢  
 المواقف على كل شيء ٢٤  
 رياضة اليوجا ٢٨٧  
 لوبس راكاري ٣٠٨  
 المترنح ٤٦





## نبذة عن مؤسسة (فرانكلين كوفى)

شون كوفى هو كبير المسؤولين الفنيين بمؤسسة فرانكلين كوفى، ومهمتنا الأساسية هي بث الشعور بالعضمة في الاشخاص والمؤسسات في كل مكان في العالم ونحن نؤمن أن من نتائج شعور المؤسسات بالعضمة:

- تحقيق أرباح جيدة تتسم بالثبات
- خلق عملاء شديدي الولاء للمؤسسة
- زرع ثقافة القور بالمؤسسة
- تقديم مساهمات متميزة

من خلال التركيز المتوازن على فعالية الأفراد وتنمية المهارات القيادية وآليات العمل، فتحن نؤمن أن المؤسسات بمقدورها تحقيق تلك النتائج على نحو يمكن توقعه وقياسه.

وبمؤسسة فرانكلين كوفى، نقدم استشارات وتدريبات ووسائل الإنتاج القعالة وخدمات التقييم إلى عملائنا في جميع أنحاء العالم وفي نطاق واسع من الصناعات، وفي كافة الأنحاء، فمن ضمن عملائنا ٩٠% من أهم ١٠٠ مؤسسة و٧٥% من أهم ٥٠٠ مؤسسة في العالم علاوة على الشركات الصغيرة ومتوسطة الحجم حول العالم، كما أن عملنا يمتد إلى العديد من المؤسسات الحكومية والتربوية وتحصل المؤسسات والأفراد على منتجاتنا وخدماتنا عن طريق الاستشارات والتدريب للعاملين بالمؤسسات في مواقع العمل، وكذلك فإننا ننظم ندوات عامة ونقدم كتيبات توضيحية ومواقع على شبكة الإنترنت.

ولمؤسسة فرانكلين كوفى مما يزيد على ٢٠٠٠ شريك يقدمون خدمات منتجات احترافية بـ ٢٨ لغة وفي ٣٩ فرعاً من فروع المعرفة وفي ٩٥ دولة على مستوى العالم.

لمعرفة المزيد حول منتجات وخدمات مؤسسة فرانكلين كوفى اتصل برقم 1-888-868-1776 أو على 1-801-817-1776 أو موقع [www.franklincovey.com](http://www.franklincovey.com) و [www.7Habits4Teens.com](http://www.7Habits4Teens.com)

### الخدمات والمنتجات

- مسح QX لمساعدة القادة والمؤسسات في تقييم قدرتهم على التركيز في أولوياتهم وبعيداً
- المبادئ الأربعة لخدمات استشارات التميز
- برنامج المادات السبع للأشخاص الأكثر فعالية
- ورش عمل حول ترتيب الأولويات
- ورش عمل للأدوار الأربعة للقيادة
- القطنة في العمل - ورشة عمل ما الذي ينبغي على المسئول التنفيذي معرفته
- نظام تخطيط فرانكلين كوفى
- مهارات التخطيط باستخدام برنامج *Plan Plus for outlook*
- برمجة التخطيط، والتتميد
- ورش عمل التميز في الكتابة والتميز في العروض والتميز في الاجتماعات وهذا

## اسمح لمؤسسة فرانكلين كوفي بأن تساعد مدرستك على تحقيق الامتياز

عندما يتطرق حديث الناس إلى المدارس الجيدة فإننا ننسى المواصفات التي يتكرر ذكرها ، تعليم عالي الجودة ومعلمون أكفاء وقيادة إدارية فعالة . لكن كيف لمدرسة ان تنتقل من كونها مجرد مدرسة جيدة لتكون مدرسة ممتازة؟

من خلال عملنا المكثف مع الالف المدارس والمقاطعات والجمعيات فقد توصلنا إلى كثير من التحديات التي يواجهها المعلمون مثل الإنجاز، وخلق ثقافة النجاح بين الطلاب، وتغيير اتجاهات التطلعات الاجتماعية. واشترك الآباء والمجتمع في العملية التعليمية ؛ بالإضافة إلى سلسلة كبيرة من البرامج لتحسين النتائج في كل تلك المجالات. ان مؤسسة فرانكلين كوفي تساعدكم ليس لجعل مدرستكم جيدة بحسب، بل ممتازة.

لم اسمع عن برامج أخرى أقوى من تلك التي نقدمها مؤسسة فرانكلين كوفي

— دكتور بدرو حارسيان    مزيبوليتان ناشبيل بابلوك سكول ديستريكت

### مبادئ مثبتة - عهديات مثبتة - نتائج مثبتة

عن طريق تبني منهج شامل في معالجة المشكلات من الداخل فقد ادت خدمات مؤسسة فرانكلين كوفي للتعليم إلى تحقيق نتائج مبهرة في المدارس بجميع أنحاء العالم. ومنها:

- زيادة الدرجات النهائية للطلاب بنسبة ٨١% على مدى أربع سنوات
- زيادة عدد الطلاب على نحو ملحوظ الذين يحصلون على مجموع إضافي يؤهلهم للالتحاق بالجامعة
- تحسين معدلات الحضور والتخرج

ولك ان تتخيل ما تستطيع مؤسسة فرانكلين كوفي تقديمه لمدرستك

### السمات المميزة للمدرسة العظيمة

تعمل الخدمات التعليمية لمؤسسة فرانكلين كوفي على تحقيق خمس نتائج مبنية ومنها

- **إداء تأهيل ومهبر** ، المعلمين عظيمه تتحسن لديهم ذات الامكانيات وتمتد ذات تتعاقب مدلائها بالعامه على الدوام

- **ثقافة النجاح** ، لدى المدرسة مدراء يقضون العمل بهذه المدرسة العظيمة عن سواها

- **مساهمات غير مسبوقه** ، مدرسين عظيمه التي تتخرج منها طلاب سعيه لاستعداد لمشاكلها في

في المجتمع

- **ولاء العميل** ، المدرسين عظيمه خرج لولاء في مؤسسه لطلاب لولاء في المجتمع من حولهم

تساعدكم مؤسسة فرانكلين كوفي على بناء أسس راسخة من التميز من خلال:

- طلاب فعالين
- معلمين ومدراء فعالين
- التركيز على تنفيذ أكثر أهداف المدرسة أهمية



التركيز / التنفيذ	معلمون / مدراء	طلاب فعالون
<ul style="list-style-type: none"> <li>• مسح «XQ» للمؤسسة</li> <li>• الضوابط الأربعة للتنفيذ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• برنامج العادات السبع للأشخاص الأكثر فعالية</li> <li>• العادات السبع للمدراء</li> <li>• المبادئ الإدارية اللازمة للقادة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• العادات السبع للمراقبين الأكثر فعالية</li> <li>• أهم ستة قرارات يتخذها المراقبون</li> </ul>

## ضع مدرستك على طريق النجاح

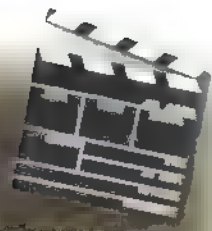
للحصول على مزيد من المعلومات حول البرنامج المدرج أعلاه أو لمعرفة كيف يمكن لخدمات مؤسسة فرانكلين كوفي التعليمية أن تساعد مدرستكم على تحقيق نتائج غير مسبوقة، اتصل بالخط المجاني 1-8000-272-6839 وللمتصلين خارج الولايات المتحدة من فضلك اتصل بالرقم التالي، 001-801-342-6664 أو زر موقع [www.franklincovey.com](http://www.franklincovey.com) أو موقع [www.7Habits4Teens.com](http://www.7Habits4Teens.com)



FranklinCovey

Education Services

# أفلام كوهي الكلاسيكية



Ben Hur  
The Ten Commandments

Ben Hur

The Ten Commandments

Christmas Vacation

Dances with Wolves

The Untouchables

The Untouchables

Ever After

First Knight

Fletch

Groundhog Day

Heaven Can Wait

Home Alone

The Incredibles

The Incredibles

The In-Laws (1979)

A Knight's Tale

Life is Beautiful

The Lion King

A Little Princess

The Lord of the Rings (series)

The Lord of the Rings (series)

Meet the Parents

My Fair Lady

Nacho Libre

The Princess Bride

The Princess Bride

You Don't

Overboard

The Princess Bride

The Princess Bride

Remember the Titans

Remember the Titans

Rocky (series)

Rocky (series)

Shanghai Noon

Signs

Spies Like Us

Star Wars (series)

Star Wars (series)

Three Amigos

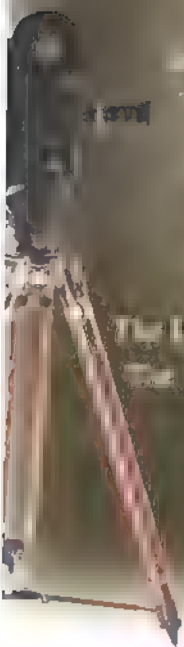
Three Amigos

Tommy Boy

A Walk to Remember

What About Bob?

What About Bob?







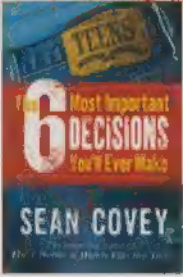


**شون كوفي** هو كبير نواب رئيس مجلس الادارة للمبتكرات والمنتجات بمؤسسة فرانكلين كوفي. وهي مؤسسة ذات شهرة عالمية يكرس أعضاؤها مجهوداتهم لمساعدة الأفراد والمؤسسات الأخرى على الوصول للامتياز. وقد تخرج شون في جامعة بريجام يانج حاصلا على الاجازة في اللغة الانجليزية ثم حصل بعد ذلك على درجة الماجستير في ادارة الأعمال من كلية هارفارد لإدارة الأعمال. كضهير ربيعي لفريق جامعة بريجام يانج. وقاد فريقه للفوز في مباراتين نهائيتين وحصل على العديد من الجوائز. وهو صاحب كتب *Fourth Down and Life to Go* والكتاب الذي بيع منه ما يزيد على ثلاثة ملايين نسخة في العالم كله وترجم الى أكثر من خمس عشرة لغة *The 7 Habits of Highly Effective Teens*. كما أنه خطيب محبوب يتناول قضايا الشباب والكبار.

ومن الأمور المحببة الى شون الذهاب للسينما وتناول الطعام المكسيكي والكتابة وإنتاج الأفلام القصيرة واللعب مع أطفاله وقيادة دراجته النارية وقراءة فكهائيات *Far Side* وممارسة لعبة قذف كرات الألوان. ويلتزم بالحكمة القائلة: "لن يتوقف بك العمر عند سن واحدة. ولكنك يمكن أن تظل شابا للأبد". ويعيش هو وزوجته "ريبيكا" وأطفالهما في جبال روكي.



" هذا الكتاب أفضل من كتاب "شون" الأول. وكان كتابه الأول رائعاً، فما بאתكم بهذا الكتاب! على كل مرافق فى العالم أن يقرأ هذا الكتاب. وبالمنااسبة فهو كتاب مسل". — "مات كليموتش"، مرافق.



## اتخاذ القرارات السليمة فى الأوقات العصيبة

إن التحديات التى يواجهها المراهقون اليوم لهى أعلى من مثيلاتها فى أى وقت مضى، الضغوط الأكاديمية والتواصل مع الوالدين والوسيل الإعلامى الجارف ومشكلات العلاقات العاطفية والانتهاك والبلطجة والادمان، والاكنتاب وضغوط الأقران، وهذا قليل من كثير. وسواء شئت أم أبيت، فإن الخيارات التى ينتقيها المراهقون خلال مواجهتهم لتلك التحديات قد تصنع أو تحطم مستقبلهم.

وفى هذا الكتاب، فإن "شون كوفى" — صاحب الكتاب الأكثر مبيعا على مستوى العالم *The 7 Habits of Highly Effective Teens* — يقدم للمراهقين النصيحة التى يحتاجونها ليحصلوا على المعلومات ويتخذوا قرارات حكيمة. وباستخدام قصص واقعية حدثت لمراهقين حول العالم، يوضح "شون" للمراهقين كيفية النجاح بالمدرسة وتكوين أسدقاء صالحين والتواصل مع الوالدين والتعامل بذكاء مع العلاقات العاطفية وتجنب أو التغلب على الادمان والتحلّى بتقدير الذات والكثير والكثير. فهذا الكتاب المبتكر بكثرة رسومه الكرتونية والاقتباسات الملهمة والأسئلة الطريقة سيساعد المراهقين ليس على الحياة فحسب، وإنما على النجاح أيضاً فى سنوات مراهقتهم وما بعدها.

وباستناد هذا الكتاب الى كتاب *The 7 Habits of Highly Effective Teens*، فإنه مرشد لا غنى عنه للمراهقين فى كل مكان.

"هذا الكتاب سيعيد المراهقين لمواجهة الضغوط واتخاذ القرارات الصائبة التى تشكل مصيرهم فى كل مكان على الفور". — بيتون ماينتج، لاعب كرة قدم أمريكية، بضريق إنديانا بوليس، الحائز على لقب أغلى لاعب بالاتحاد الوطنى لكرة القدم الأمريكية مرقين، ولقب رامى الكرات المحترف ست مرات.

"رغم أن كلمائى سيكتنفها التحيز، بوسعى أن أقول دون تحفظ إن هذا الكتاب غير عادى! فأسلوبه متمع وملهم. وهو كتاب على المراهقين قراءته، وكذلك من يتولون تربيتهم وتعليمهم وقيادتهم".

"ستيفن آر. كوفى"، صاحب كتاب العادات السبع للناس الأكثر فعالية، الكتاب الأكثر مبيعا.

"عندما أقدم النصح للأمهات، أوصيهن بحث أبنائهن المراهقين على قراءة هذا الكتاب، إن أردن لهم مستقبلاً أفضل". — "كاندان لايتنر"، مؤسسة جمعية "أمهات ضد الكحوليات".

"هذا الكتاب موضوع بشكل ممتاز فلکم أرغب أن يقرأ كل طلاب مقاطعتنا البالغ عددهم ٧٤,٠٠٠ طالب هذا الكتاب، بالإضافة إلى آباءهم وكل المعلمين البالغ عددهم ٦,٠٠٠ معلم، وأنا أحاول إيجاد سبيل لى أجعل هذا الكتاب إلزامياً على كل المراهقين فى ناشفيل". — "بيدرو جارسيا"، الحاصل على درجة الدكتوراه فى التربية الإدارية التعليمية، ومشرّف بمدارس "ميتروبوليتان ناشفيل" الحكومية.

"يندر أن تجد كل هذا الكم من الإبداع والإلهام فى كتاب واحد". — "لارى كينج".